VORM&LEEGTE

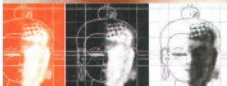
BOEDDHISME · MENS · SAMENLEVING

- **Matthieu Ricard over geluk**
  Interview
- **Roddelen?**
  'Als je niets aardigs te vertellen hebt...'
- **Z.H. de Dalai Lama:**
  'Dit solide *ik* bestaat helemaal niet'

Thema:

authenticiteit

Egoloos jezelf zijn



JAARGANG 13, NR 1 | WINTER 2008 | € 7,50

5



BEDELEN

Het schattige kleine meisje dat bij een tempelcrematie aan de rivier in Noord-Kathmandhu toenadering zoekt, blijkt een lieve, geïnteresseerde moeder te hebben. Ze sleept een beetje met haar linkerbeen en woont in een hutje tegen de tempel. Ja, ze heeft een ziek been. Voor we het weten, ontbloot ze haar gezwollen onderdaan en een pijlsnel toegeschoten neef produceert röntgenfoto's van een willekeurig gezond en van haar zieke been. Of we wel zien hoe hulpbehoevend ze er aan toe is. Behandeling is duur. Geen geld voor.
Als wij duizend roepees overhandigen, wat ruim honderd maal meer is dan een gewoon bedelbedrag, dankt ze hartelijk, maar haar gezicht betrekt en neef mompelt iets onverstaanbaars. Ze had op de kosten van de hele behandeling gerekend... plus een taxi naar het ziekenhuis. We gaan met een onvoldaan gevoel naar ons luxueuze boeddhistische hotel. Onze vuurdoop in verhulde en onverhulde bedelpraktijken hebben we al lang gehad. Waren we er weer ingetuind? Oom Michiel had ons nog zo voorgehouden één te zijn met de bedelaars en minder bedeelden die je overal en altijd attaqueren. Ja natuurlijk, maar hoe?
Is het met 'geven en nemen' niet zo gesteld, zo houdt de leraar in mij me voor, dat wie geeft ook ontvangt en dat wie ontvangt, ook gever is? Hoe kun je dat beleven in een cultuur waar bedelen een vak, een overlevingskunst of en wanhoopsact is? Waarbij, als in liefde en oorlog, alles is geoorloofd? En vergeet niet: wij zijn de wandelende dollartekens; zij, vrijwel altijd, de allerarmsten.

Na veertien dagen trekken in de bergen komen we in het Annapurna Base Camp (ABC) 'oog in oog' te staan met een majesteit die alles wat ik ooit zag in de schaduw stelt, behalve de zee (altijd weer opnieuw) en de betonnen kathedraal van Royan. Het zijn de bergmassieven van de Annapurna, de Machhapuchhare en nog wat Himalayareuzen die ons volledig omgeven. En daar tref ik, geheel onvoorbereid, het antwoord op mijn vertwijfelde bedelvragen.
Anatoli Nickolivich Boukreev, een Russische bergbeklimmer, die op een flank van de Annapurna op Eerste Kerstdag 1997 door een lawine werd weggevaagd, zag bergen niet als etappes om zijn ambitie te bereiken, 'maar als kathedralen om mijn religiositeit te beoefenen', zoals een plakkaat op ABC vermeldt. 'In hun grootse en pure aanwezigheid probeer ik mijn leven te begrijpen en mijzelf los te maken van ijdelheid, gretigheid en angst (...) zie ik mijn verleden, droom ik van de toekomst en ervaar ik met een ongebruikelijke scherpte het huidige moment. Mijn beklimmingen hernieuwen mijn kracht en heldere blik...'
Als we daar staan, onder die prachtig getekende bergketens, ongenaakbaar afstandelijk, aangrijpend betrokken, in zon- of maanlicht, al dan niet door mist of wolken omgeven, buig ik voor de waarheid die zij uitdragen. Die kilometers hoge gevaarten geven en ontvangen zonder een moment van aarzeling of oponthoud, zoals al het bestaande dat naar vermogen doet. Bloemen, planten, bergbeken, ezels, ook mensen, bedelaars. Ze geven en ontvangen in hun bestaan naar vermogen, elk moment van de dag. Dat zien zoals het is, stelt me in staat eindelijk één te zijn met het bedelmoedertje met bewegingloos kind op de arm dat de grootste bus melkpoeder uit de supermarkt wil hebben, met het tempelvrouwtje met het manke been en met de oude zieke man die bivak had gevonden op een tempelrichel.

Ik buig mijn hoofd voor Annapurna terwijl er een lawine naar beneden dendert van het soort dat Annatoli doodde. Ik buig mijn hoofd voor de wanhoopsnood die mensen hier tot allerhande bedeltrucs aanzet. Ik buig mijn hoofd voor de mogelijkheid te zien dat alles en iedereen mij een spiegel voorhoudt die me in staat stelt mijn eigen 'imprints' te doorzien. Alles en iedereen geeft en meet naar eigen vermogen, zoals het is. En dat is inclusief de menselijke gehechtheden en plaatjes.

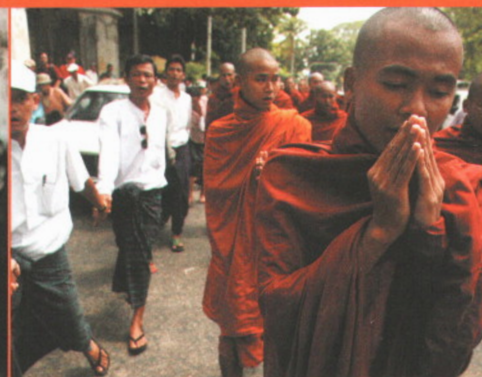
Goed en niet goed komen zo in een ander perspectief te staan. Mijn oordelen buigen terug in openheid en maken ruimte voor werkelijk zien, zonder dat ik ooit ontslagen zal worden van de noodzaak mijn eigen keuzen te maken. Wat na deze ervaring rest is dankbaarheid.

Dick Verstegen

Dit is de laatste *Scherp van de Snede* van Dick Verstegen. De redactie heeft het een voorrecht gevonden Dicks columns te kunnen plaatsen. Via de website is nog steeds het log te volgen dat Dick tijdens zijn reis bijhoudt: www.vormenleegte.nl, zie 'weblog'







Interview

We laten onze geest verwilderen

Dorine Esser

'Geluk ontstaat door er de innerlijke condities voor te scheppen', zegt de beroemde Franse monnik Matthieu Ricard. Dorine Esser sprak met hem over zijn laatste boek 'Gelukkig Leven'.

10

Dharmatalk

Als je niets aardigs te vertellen hebt…

Bhikshuni Thubten Chodron

Hoe doet klagen over anderen ons beter voelen? Onderzoek naar de impuls tot kwaadspreken, en praktische aanwijzingen om die impuls om te buigen.

16

Tulpenboeddhisme

Joop Hoek

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme vierde onlangs haar veertigjarige bestaan. Tulpenboeddhisten, ken uw geschiedenis!

20

Forum & leegte

Egoloos jezelf zijn

Diana Vernooij

Authenticiteit is 'in', het is mode 'jezelf te worden'. Wat is authenticiteit volgens het boeddhistische panel? 'We zijn al onszelf. Wie anders?'

22

Opstand in Birma

Frits Koster

Afgelopen herfst kwam boeddhistisch Birma in opstand tegen het militaire regime. Achtergronden van de opstand en enkele praktische tips om de Birmezen te steunen.

52

En verder…

FOTO OMSLAG: XENGATE / XUGUANG WANG

INHOUD







THEMA: AUTHENTICITEIT

Moderne westerlingen vinden het belangrijk om 'zichzelf te zijn'. Dan ben je pas echt authentiek. Voor boeddhisten is dit een verwarrende uitspraak. Wat betekent 'echt jezelf zijn' als alles vergankelijk is; ook jouw idee van wie je bent? Themagedeelte over authentiek zijn op boeddhistische wijze.

Freerice

Ga naar de site www.freerice.com, test je Engelse woordenschat en win rijstkorrels! Sinds 7 oktober is het internetspel *Freerice* online. Bij het spelletje moet je de betekenis van allerlei Engelse woorden noemen. Voor elk goed antwoord verdien je tien rijstkorrels; deze worden aan het Wereld Voedsel Programma van de Verenigde Naties gegeven. Zo op het eerste gezicht lijkt dat niet veel: tien rijstkorrels. Maar na een maand waren er al een miljard rijstkorrels gedoneerd en daarmee kunnen duizenden arme mensen een dag lang worden gevoed. Het spel is bedacht door John Breen, een bekende naam op het gebied van online fondsenwerving. De actie wordt ondersteund door bedrijven als Toshiba, American Express, Apple en Fujitsu. ●

Heilzame werking van mindfulness

Mindfullness-meditatie bestaat uit het met milde aandacht waarnemen van je gedachten en emoties zonder je eraan vast te klampen. Een techniek die hierbij vaak wordt gebruikt, is het benoemen van gedachten en gevoelens. Neurowetenschappers van de University of California hebben ontdekt dat juist dit benoemen van wat we denken en voelen van belang is voor het heilzame effect dat mindfulness heeft bij stress, depressies en pijn. Als gevoelens van angst en verdriet werden benoemd, reageerde de amygdala, het gebied in de hersenen dat een centrale rol speelt bij stressreacties, minder heftig dan wanneer deze gevoelens alleen werden ervaren en niet werden benoemd. Dit effect werd het sterkst gemeten bij proefpersonen die hoog scoorden op een mindfulness-test. ●

Bron: *Psychologie Magazine*, september 2007

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar: nieuws@vormenleegte.nl

Opstand in Birma

In de maanden september en oktober heerste in Birma grote onrust. Tienduizenden mensen protesteerden dagenlang tegen het dictatoriale bewind. Boeddhistische monniken voerden de demonstraties aan.

Omdat monniken in Birma een hoge status hebben, greep de regering aanvankelijk niet in. Maar na verloop van tijd kwamen de machthebbers toch in actie: de demonstranten werden met geweld uiteen geslagen, er werden arrestaties verricht en kloosters werden bestormd. Dissidentengroepen in Birma lieten weten dat er bij het neerslaan van de protesten tweehonderd doden zijn gevallen. Inmiddels zijn honderden gearresteerde monniken en burgers weer vrijgelaten, maar velen zitten nog altijd vast.

Begin oktober bezocht VN-afgezant Ibrahim Gambari Birma. Het doel van zijn bezoek was een dialoog op gang te brengen tussen de junta en de oppositieleidster Aung Sang Suu Kyi. Aanvankelijk leek zijn missie geen succes te hebben. Maar na een tweede bezoek van de afgezant aan Birma zijn er toch voorzichtige gesprekken gestart tussen Aung Sang Suu Kyi en de junta. Naar alle waarschijnlijkheid zijn deze gesprekken ook het gevolg van de toegenomen internationale druk op het Birmese bewind om politieke veranderingen door te voeren. Tegelijkertijd wijzen sceptici erop dat de besprekingen net zo goed een schijnvertoning kunnen zijn, bedoeld om tijd te winnen. ●

Meer informatie over de situatie in Birma: www.burmacentrum.nl.

Zie ook het artikel van Frits Koster in dit nummer van *Vorm & Leegte*.



FOTO: ADREES LATIF

Minder religieuze tolerantie

Overal in de wereld neemt de religieuze intolerantie toe. Dat is de conclusie uit het verslag dat de VN-rapporteur voor godsdienstvrijheid Asma Jahangir op 20 september presenteerde in Genève. Vooral sinds de aanslagen in de Verenigde Staten van 11 september 2001 zijn de spanningen tussen de verschillende religies steeds sterker geworden. 'Intolerantie komt overal voor', aldus Jahangir, 'bij christenen, moslims, atheïsten, zelfs bij boeddhisten.'

Asma Jahangir doet in haar rapport verslag van het stijgend aantal meldingen dat ze krijgt van mensen die zich gekrenkt voelen in hun religieuze beleving. Ook noemt ze allerlei overheidsmaatregelen die de religieuze intolerantie versterken. Zo zijn er steeds meer landen waar een verbod geldt op het dragen van religieuze symbolen in de openbare ruimte. Ook het aantal gedwongen bekeringen stijgt wereldwijd en grafschennis komt vaker voor. Asma Jahangir komt zelf uit Pakistan, een land dat op het gebied van religieuze verdraagzaamheid niet bepaald uitblinkt. 'Maar van de meldingen die ik nu krijg, schrik zelfs ik', zei Jahangir. 'Sinds de aanslagen van 9/11 gaat het bergafwaarts met de tolerantie. Ook in West-Europa.' ●

Bronnen: www.nrc.nl; www.wluml.org

Proefpersonen gevraagd voor meditatieonderzoek

De afdeling klinische psychologie van de Universiteit van Amsterdam doet op dit moment onderzoek naar mindfulness. De universiteit zoekt proefpersonen die net met mediteren zijn begonnen, of van plan zijn te beginnen.
Er zijn al veel onderzoeken gedaan waaruit de positieve effecten van mindfulness-trainingen blijken, maar men weet eigenlijk nauwelijks of door deze trainingen de *mate* van mindfulness toeneemt en *hoe* deze samenhangt met de afname van klachten. Zijn alle aspecten van mindfulness hiervoor even belangrijk? Is een mindfulness training voor iedereen even geschikt? Zijn er mensen die meer baat hebben bij een training? Dit soort vragen zijn niet alleen academisch, maar ook praktisch van groot belang.
Om antwoorden op deze vragen te vinden, zoekt de UvA proefpersonen. De vakgroep zoekt beginners op het gebied van meditatie, die op dit moment niet langer dan twee weken aan een cursus zijn begonnen of die in de volgende maanden van plan zijn om een meditatiecursus te volgen.
Het onderzoek behelst een vragenlijst met voor- en nameting en speelt zich geheel op internet af. Mensen die meedoen, krijgen via de mail een link van de website en een beveiligde inlogcode waarmee zij anoniem toegang hebben tot het onderzoek. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met: moritz.machleb@student.uva.nl. ●

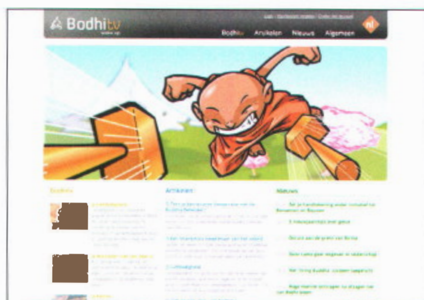
Eerste boeddhistische basisschool

De eerste Nederlandse basisschool gebaseerd op boeddhistische principes. Dat is het doel wat Stichting Mandalaschool voor ogen heeft.
Op 1 februari 2009 gaat de stichting een aanvraag bij de gemeente Amsterdam indienen om de school op te richten. De school zal de Mandalaschool gaan heten, en uitgaan van de natuurlijke goedheid van ieder mens, ook wel boeddhanatuur genoemd. De school stelt zich tot doel om het welbevinden, het zelfvertrouwen en de sociale competentie van kind, leerkracht, klas en school te ontwikkelen. Dit zal invloed hebben op de bredere omgeving. Meer informatie over de school en manieren om dit initiatief te ondersteunen: www.mandalaschool.nl, info@mandalaschool.nl. ●

Bodhitv

De Boeddhistische Omroep heeft een nieuw site ontwikkeld: bodhitv. De site richt zich op jongeren tussen de 18 en 30 jaar die geïnteresseerd zijn in boeddhisme en spiritualiteit. De redactie is samengesteld uit mensen die ook uit deze leeftijdsgroep komen. De (levens)vragen waar de redactieleden zelf mee in aanraking komen, bepalen wat er op de site te zien en te lezen is. ●

www.bodhitv.nl





Dalai Lama in Verenigde Staten

In oktober bracht de Dalai Lama een bezoek aan de Verenigde Staten. Daar nam hij uit handen van de president een hoge onderscheiding in ontvangst en hij werd tot hoogleraar benoemd aan de Emory University in Atlanta.
Op 17 oktober ontving de Tibetaanse leider uit handen van George Bush de Congressional Gold Medal, een van de hoogste Amerikaanse onderscheidingen. De Dalai Lama kreeg deze prestigieuze onderscheiding voor zijn inzet voor religieuze harmonie, geweldloosheid en mensenrechten. Het was voor het eerst dat een Amerikaanse president bij een openbaar optreden van de Dalai Lama aanwezig was. Daarmee trotseerde Bush de kritiek van China.
Volgens Tsering Jampa, directeur van International Campaign for Tibet, is de politieke boodschap die uitgaat van deze toekenning van enorm belang voor Tibet en het Tibetaanse volk. 'Het betekent internationale erkenning voor de inspanningen van de Dalai Lama om via dialoog een oplossing te vinden voor de problemen in Tibet. China zou de weerstand en boosheid als reactie op deze onderscheiding moeten laten varen. Daarnaast moet China toenadering tot de Dalai Lama zoeken door rechtstreekse onderhandelingen met hem aan te gaan, juist nu, in dit belangrijke jaar in de aanloop naar de Olympische Spelen in Beijing in 2008.'

Prominente niet-Amerikanen die eerder de Congressional Gold Medal in ontvangst namen zijn onder anderen Nelson Mandela en Koningin Beatrix, die de prijs in 1982 kreeg als erkenning van 200 jaar economische en diplomatieke betrekkingen tussen Nederland en de Verenigde Staten.
Enkele dagen na zijn onderscheiding, op 21 oktober, werd de geestelijk leider van het Tibetaanse volk officieel aangesteld als hoogleraar aan de Emory University in Atlanta, Georgia. Anderen die hier eerder ook hoogleraar werden, zijn Jimmy Carter en Salman Rushdie. Bij de ceremonie ter ere van de Dalai Lama gaven studenten van zes verschillende geloven hun zegen aan zijn hoogleraarschap. In zijn speech zei de boeddhistisch leider dat kennis een krachtig instrument was, mits het gebruikt werd voor goede dingen. ●

Bronnen: ANP, www.dalailama.com

Symposium van boeddhisten en christenen

Heeft mediteren maatschappelijk nut? Die vraag stond centraal tijdens een symposium op vrijdag 9 november in het Haagse spiritueel centrum De Boskant, waar boeddhisten en christenen met elkaar in discussie gingen. Tijdens de bijeenkomst, die was georganiseerd door de Protestantse Kerk in Nederland, werd er niet alleen gepraat maar ook gemediteerd.

Jan Willem Houthoff, voormalig voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN), beklemtoonde in zijn inleiding dat het contact tussen christenen en boeddhisten al heel lang bestaat. Mogelijk zijn de christelijke kloosterorden gesticht naar het voorbeeld van de boeddhistische kloosters. Ook zijn er veel parallellen te ontdekken tussen de woorden van de Boeddha en van Jezus.

Het thema van het symposium luidde: Mediteren en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Dominee Kick Bras, schrijver van diverse spirituele boeken, stelde in zijn bijdrage aan het symposium de vraag of alle menselijke activiteiten maatschappelijk verantwoord dienen te zijn. Is het niet net zo belangrijk dat mensen zich af en toe even terugtrekken, meditatie als compensatie voor je drukke leven? Bovendien kan er op die manier ook een basis gelegd worden voor maatschappelijke betrokkenheid. Bras: 'Je neemt afstand van dingen en kijkt met een kritische blik, dat kan er ook voor zorgen dat je actie onderneemt.'

De meditatie die 's middags op het programma stond, werd geleid door pater Avin Kunnekkadan, lid van de Steyler Missiecongregatie, en Dharmachari Varamitra, docent bij het Boeddhistisch Centrum Haaglanden en huidig voorzitter van de BUN. •

Bronnen: *Nieuwsbank, De Pers*

Boeddhisme in spirituele top-10

Het boeddhisme is een trend in het Westen. In het Volkskrant-katern 'Hart en Ziel' van 27 oktober werd het boeddhisme (met stip) op de achtste plaats in de spirituele top-10 gezet.

De toegenomen belangstelling (vooral onder hoog opgeleiden) wordt verklaard 'doordat het boeddhisme antwoord geeft op levensvragen, zonder dat er een god aan te pas komt, en omdat het de persoonlijke verantwoordelijkheid van het individu centraal stelt.' Saskia van der Kam, samenstelster van de top-10, voegt daar nog aan toe: 'De meditatie vergt wel veel discipline en het boeddhisme willen doorgronden kost tijd en doorzettingsvermogen.' •

Nieuwe naam: Authenta

Met ingang van oktober 2007 heeft het Centrum voor Geweldloze Communicatie in Den Haag zijn naam gewijzigd in Authenta. Het centrum biedt training en coaching aan op het gebied van geweldloze communicatie. Dit door Marshall Rosenberg ontwikkelde gedachtegoed van geweldloze communicatie wordt ook in boeddhistische kringen uitgedragen.

In de brochure die naar aanleiding van de naamswijziging uitgegeven werd, schrijft Inga Teekens, één van de grondleggers van het centrum: 'Het is ons steeds duidelijker geworden dat het de woorden in de communicatie zijn, die de kwaliteit van de verbinding bepalen. De verbinding met onszelf en met anderen. Als die verbinding optimaal is, zijn we onszelf, zijn wij authentiek. Onze organisatie is zichzelf geworden, is authentiek. Daar past een andere naam bij: Authenta. Voluit: Authenta, Centrum voor Authentieke en Geweldloze Communicatie.' •

www.authenta.nl

Vorm & Leegte wil een breed publiek interesseren voor boeddhistische waarden en gedachtegoed op een wijze die inspirerend en gegrond is en aanzet tot handelen.

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Dorine Esser
Pieter Kers (art-direction)
Marjan Slob (eindredactie)
Wanda Sluyter (agenda)
Anneke Smelik
Diana Vernooij

Contact & Info
www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte
Verschijnt: januari, april, juli, oktober
Losse verkoop: € 7,50
Oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: € 28,–
Jaarabonnement (incasso): € 26,–
Eenmalig proefabonnement: € 22,–
Proefnummer: € 4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: € 32,–
Eenmalig proefabonnement: € 26,–
Proefnummer: € 6,– incl. porto

Opzeggingen vóór 30 november

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl
Website: www.asoka.nl

Vormgeving en opmaak
Gemma Plum, Het vlakke land, Rotterdam

Druk en afwerking
Wilco, Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, opgericht door de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010-415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: Vorm & Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl

Energie

Toen ik zag dat het thema van het herfstnummer energie (*virya*) zou zijn, was ik enthousiast. Na lezing van het nummer was dat enthousiasme danig bekoeld. In de boeddhistische tradities gaat het namelijk over positieve energie, niet zomaar over energie, rusteloosheid, sterk begeren van iets of zo. Om het plat te zeggen: Mevrouw Verdonk mag misschien blaken van energie, met *virya* heeft het niets van doen. Dat onderscheid, de vraag hoe je nu uitzoekt of iets virya is of niet, had me nou zo interessant geleken, maar schitterde door afwezigheid. Er staan wat verhalen in over wel of niet hebben van fut, over mediteren om je staande te houden, over ergens voor honderd procent voor gaan omdat dat juist energie geeft (is het ook *virya*?) en dat was het wel.

In *Geest en Cognitie* definieert Geshe Sonam Gyaltsen *virya* als manifeste energie en vreugde in de geest voor het verrichten van heilzame activiteiten. Als je die visie op energie legt naast de artikelen in *Vorm & Leegte* gaan niet veel van de artikelen over *virya*. In het artikel van Sebo Ebbens wordt wel opgemerkt dat hard werken lui is (omdat het ten koste gaat van aandacht), maar verder houdt ook hij het op vreugdevolle inspanning. Dat echte *viriya* gericht is op *heilzame* activiteiten verdwijnt in de rest van zijn artikel volledig uit beeld. Als het leuk is, is het goed genoeg.

In de Abidhamma is *virya* een van de elf positieve mentale factoren. Geen woord.

In de *Visuddhimagga* wordt aangegeven dat je, om in diepe meditatie te komen, energie (*virya*) moet balanceren met concentratie. Geen letter hierover. Lijkt me toch een flinke impuls aan de meditatiepraktijk te kunnen geven. *Viriya* is een van de zeven factoren van verlichting. Alweer: geen woord. De zes paramita's worden gelukkig wel even genoemd, maar ook niet werkelijk verder onderzocht.

Ik hoop dat een volgend themanummer wat dieper graaft. Misschien kan dan ook eens een 'canonieke' visie op zo'n canoniek onderwerp worden gegeven, of (nog leuker) een aantal traditionele visies naast elkaar worden gezet. Zodat wij, onbedorven westerlingen, niet alleen wat meningen van 'mensen van nu' over dit onderwerp kunnen lezen, maar ook wat visies van 'mensen van toen'.

R. Glas, De Meern (ingekort)

complimenten

Mijn complimenten voor het themanummer energie. Ik mediteer inmiddels heel wat jaartjes (bijna 16) redelijk intensief en vond de artikelen van Ajahn Brahmavamso, Lennette Schuijt en Sebo Ebbens erg inspirerend. Ook het tweegesprek tussen Goldstein en Koster vond ik interessant. Ik miste hierbij wel een foto van Koster. Hij is niet de auteur en het is een tweegesprek. Waarom dan maar een gesprekspartner in beeld? Ik weet niet of de gemiddelde lezer dat ook vindt. Misschien dat ik als journalist er met andere ogen naar kijk. Ook journalistiek zit het blad vrij goed in elkaar.

Bart Kiers

Water in de wijn

Onlangs voerde de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) een gesprek met verzekeringsmaatschappij Achmea over de mogelijke samenwerking met het Leefstijl Trainings Centrum van Achmea. Nu is de vraag aan de vertegenwoordigers van het boeddhisme: hoeveel water kun je bij de wijn doen? En hoeveel water wordt er door het bedrijfsleven en de maatschappij door het boeddhisme gemengd?

Voor de meeste Aziaten is het boeddhisme meer dan een religie of een ceremoniële bescherming. Boeddha was ten slotte een gewoon mens en geen god. Zijn verlichting was geen staaltje van een bovennatuurlijke openbaring. De ideeën om Boeddha's te dienen en te aanbidden zijn voortgekomen uit de ontmoeting van de inheemse Aziatische religies met het Mahayana boeddhisme. Met andere woorden, om uitdrukking te geven aan zichzelf is het boeddhisme langzamerhand geëvolueerd tot een geïnstitutionaliseerde religie.

Om aan de verstikking van het religieuze instituut te ontsnappen zijn verschillende boeddhistische monniken rond de jaren dertig van de vorige eeuw uitgeweken naar Europa en Amerika. Ze dachten hier een voedingsbodem voor een zuiver boeddhisme gevonden te hebben. Hoe goed hun intenties en bedoelingen ook waren, ze hebben niet kunnen voorkomen dat ook hier in het Westen hiërarchische patronen binnen het boeddhisme ontstonden en dat de institutionalisering ook hier in razend tempo gerealiseerd werd. Als je in deze overgeorganiseerde maatschappij de dharma wilt verbreiden, zal je flinke scheuten water bij de wijn moeten doen.

Als (zen)boeddhist loop je aan tegen de westerse, op het ego gerichte cultuur. Veel westerlingen die aan (zen)boeddhisme beginnen, denken iets voor zichzelf te kunnen halen of bereiken. Westerlingen komen praktisch nooit met het idee om het wezen van de groep groter of sterker te maken. Het grootste misverstand is dat veel westerlingen menen dat het (zen)boeddhisme als therapie of cursus gekocht of verkocht kan worden.

Kunnen we binnenkort power-boeddhisme, zwangerschaps-boeddhisme, happiness-boeddhisme, relatie-boeddhisme, enzovoort, tegemoet zien?

Zeshin van der Plas, Leiden (ingekort)

Dank

Vorm & Leegte wil iedereen die vrijwillig een bijdrage deed aan het tot stand komen van dit nummer hartelijk danken. Schrijvers, researchers, fotografen... dank voor jullie zeer gewaardeerde enthousiasme en ondersteuning!

De redactie

WE LATEN ONZE GEEST VERWILDEREN

Vanwege zijn spectaculaire hersengolven werd hij Mister Happy gedoopt. Zelf moet de Franse monnik Matthieu Ricard grinniken om die media-hype. Niettemin heeft hij wel wat te melden over de weg naar geluk. Die veronderstelt volgens hem inzicht in de menselijke conditie. Dorine Esser spreekt met Ricard naar aanleiding van zijn laatste boek 'Gelukkig Leven'.

Dorine Esser

Ergens in Amsterdam West, in een klein logeerkamertje, zit ik tegenover Matthieu Ricard. Ricard is na de Dalai Lama waarschijnlijk de bekendste boeddhistische monnik ter wereld. Een man met een indrukwekkende achtergrond: zoon van de vermaarde Franse filosoof François Revel en kunstenares Yahne Le Toumelin, neef van ontdekkingsreiziger Alain Ricard, en zelf ooit een veelbelovend moleculair bioloog. Nu is hij persoonlijk vertaler van de Dalai Lama, fotograaf en monnik, of zoals hij zichzelf bescheiden omschrijft: 'ik ben maar de veger'. Maar dan wel een bijzonder begenadigd veger!
"In mijn boek heb ik geprobeerd licht te werpen op wat geluk werkelijk is en hoe je het kunt bereiken", zegt Ricard. "'Waar' geluk *(sukha, red.)* ligt niet verborgen in uiterlijke omstandigheden, maar in jezelf. Mijn zoektocht naar 'waar' geluk ontstond tijdens mijn tienerjaren. Ik stelde me vragen bij de uitzonderlijke mensen met wie ik dankzij mijn ouders in contact kwam. Zo ontmoette ik bijvoorbeeld Igor Stravinsky toen ik zestien jaar was. Later werkte ik samen met vermaarde wetenschappers in het Pasteur Instituut in Parijs. Onder al die interessante mensen waren zowel warme, aardige mensen als vreselijk humeurige. Ik vond het opmerkelijk dat er geen samenhang bestond tussen genialiteit en een goed mens zijn. Dat veranderde pas nadat ik in contact kwam met een groot spiritueel leraar *(Kangyur Rinpoche, red.)*. Het was een openbaring voor me dat een strikt verband tussen intelligentie en een liefdevol mens zijn wel opgaat in het geval van spirituele leraren. Spirituele leraren moeten zelf waarmaken wat ze onderwijzen. Je kunt geen belangrijke leraar zijn terwijl je voortdurend jaloers en geïrriteerd rondspringt. Contact met een grote spirituele leraar zoals de Dalai Lama haalt het beste in jezelf naar boven. Daar ben ik meermaals getuige van wanneer mensen hem voor het eerst in levende lijve ontmoeten. Zelfs stuurse mensen komen met tranen in hun ogen weer naar buiten. In het begin was ik evenwel niet zozeer geïnteresseerd in wat die leraren wisten, maar des te meer in hun kwaliteit van 'zijn'. Ik wilde net zo worden als zij.
Door zelf een serieuze beoefenaar te worden heb ik een beter idee ontwikkeld over wat gelukkig zijn betekent, en over het pad er naar toe. Ik heb natuurlijk nog een lange weg te gaan, maar er is een groot verschil tussen hoe ik nu ben en de teenager van toen. Ik geniet van ieder moment, heb wel mijn ups en downs, maar die gemoedstoestanden komen en gaan als golven aan de oppervlakte. De diepte van de oceaan blijft onbewogen. Uiterlijke condities brengen me dus niet meer zo makkelijk van mijn stuk."(Schaterlacht:) "Zelfs als mijn laptop het begeeft blijf ik rustig!"

'Je kunt geen belangrijke leraar zijn terwijl je voortdurend jaloers en geïrriteerd rondspringt'

Signalen

"Vanaf 2000 is het *Mind and Life-programma* opgericht waar ik vanaf het begin nauw bij betrokken ben. Samen met zo'n twintig ervaren mediterenden heb ik binnen dit programma deelgenomen aan wetenschappelijk onderzoek naar de lange termijn effecten van meditatie op het brein. Verschillende soorten van meditaties werden onder de loep genomen door te meten welke signalen die meditaties in de hersenen teweegbrengen. Ook werd onderzocht hoe de hersenen van ervaren mediterenden reageren op emotionele stimuli, zoals onaangenaam geluid, pijn, smaak... en verder in hoeverre we van een specifieke taak werden afgeleid door het zien van verontrustende beelden en hoe het met onze emotionele kwetsbaarheid en onze gevoelsbalans gesteld was. Alle afzonderlijke testen en de breinafbeeldingen die dit onderzoek opleverden, toonden aan dat mensen die intensief mediteren toch wel een aantal heel specifieke vaardigheden hebben ontwikkeld. Duidelijke resultaten kwamen naar voren op het gebied van onver-

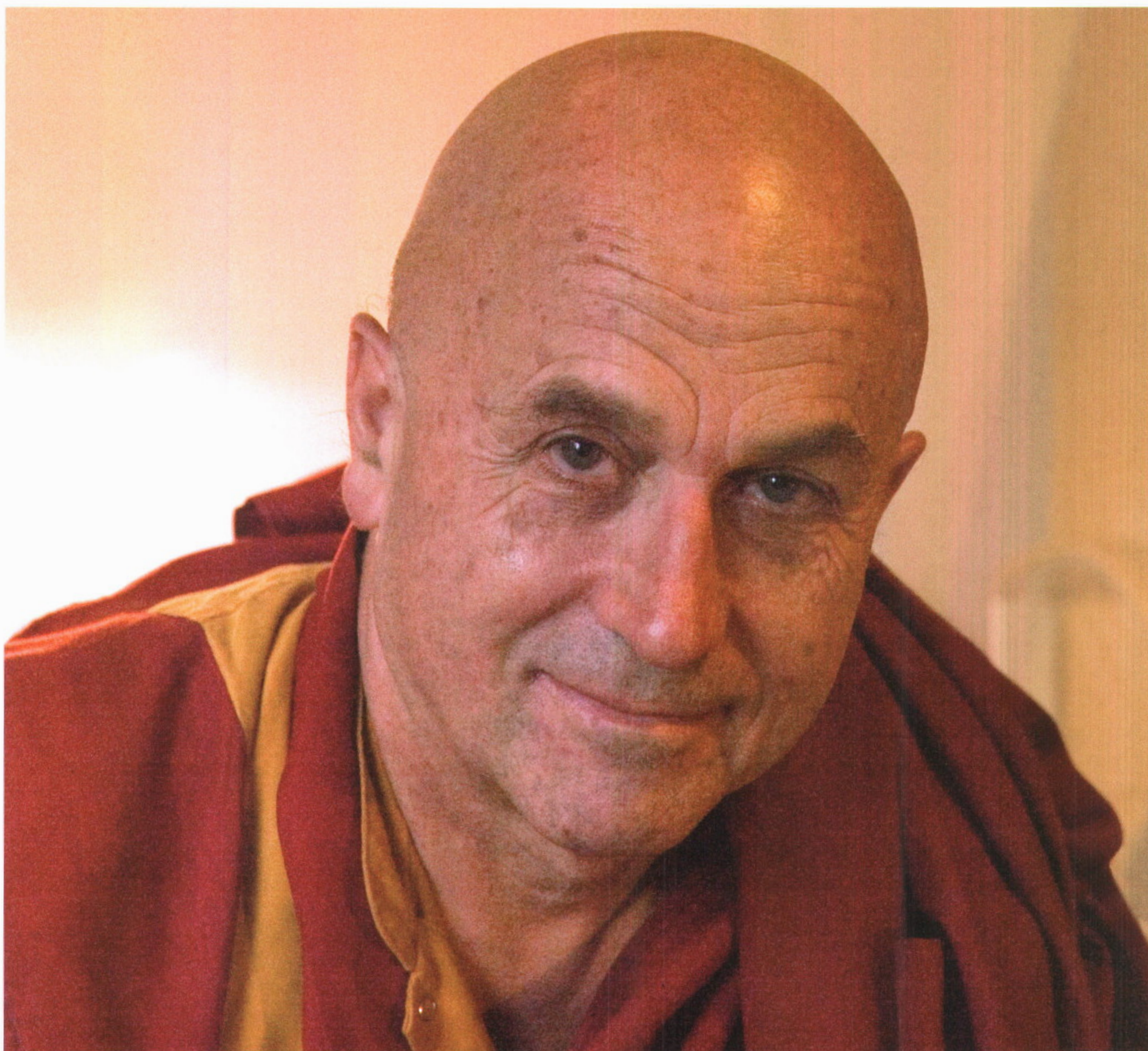


FOTO: MARLEEN DE KORVER

storde aandacht en emotionele evenwichtigheid. Het opwekken van compassie tijdens de meditatie resulteerde in extreem hoge alfa-, bèta-, en gammagolven in de hersenen. Zulke hoge waarden had de neurowetenschap nooit eerder gezien."

Mister Happy

"De media zijn hierop gesprongen. Ineens zag ik mezelf op de voorpagina van kranten verschijnen als 'Mister Happy'! Dat is een vergaande versimpeling van de onderzoeksresultaten. Het onderzoek richtte zich namelijk niet op het meten van geluk als zodanig. Wat er wel uit naar voren kwam, is dat compassie en altruïsme de meest positieve emoties zijn die een mens kan ervaren. Deze twee emoties activeren een bepaald gebied in de hersenen dat in verband wordt gebracht met positieve emoties. Dus het enige wat we kunnen zeggen is dat er spectaculaire gammagolven werden waargenomen bij ervaren meditatiebeoefenaars in dat gedeelte van de hersenen dat losjes in verband wordt gebracht met geluk. Aan het positieve stigma van gelukkigste mens op aarde kan ik niet meer veel veranderen. Het enige wat ik kan toevoegen is dat jij en ieder ander de gelukkigste persoon ter wereld kunnen worden mits we het geluk op de juiste plaats zoeken.

Ik verbaas me er nog altijd over dat mensen alles in het werk stellen om er goed uit te zien, te studeren, zich in van alles en nog wat te trainen, zonder zich iets aan te trekken van die verwende aap van een brein van ons. Terwijl het onze geest is die van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat de kwaliteit van ons leven bepaalt. Is het niet verwonderlijk dat we denken dat al het andere geleerd moet worden – schaken, fietsen, pianospelen – maar dat het verkrijgen van een emotionele balans en menselijke kwaliteiten ons zomaar komen aanwaaien? Voor alles wat je wilt leren moet je nu eenmaal oefenen, dus ook voor een altruïstische instelling en compassie.

We hebben allemaal dat potentieel in ons, en we voelen het ook af en toe, maar we cultiveren het niet. In plaats daarvan laten we onze geest totaal verwilderen.

Het is voor mij een raadsel dat er mensen bestaan die beweren niet geïnteresseerd te zijn in geluk. Er zijn zelfs intellectuelen die boeken schrijven tegen geluk! Mij maak je niet wijs dat iemand 's morgens opstaat met de wens om de hele dag te mogen lijden. ▸

Gelukkig zijn is hun ogen misschien niet *cool* of iets voor *softies*. Maar zelfs dan klopt de redenering niet. Ook iemand die de moeite neemt een boek tegen geluk te schrijven heeft het idee daarmee iets goeds te doen. Voordat je dit soort *flashy* uitspraken doet, moet je eerst eerlijk naar binnen durven kijken om zicht te krijgen op je werkelijke innerlijke drijfveren."

Luchtbel

"Het eerste wat je ontdekt als je naar binnen kijkt, is dat zelfzuchtig geluk gewoon niet werkt. Het eindigt in ultieme frustratie. Zelfzuchtig geluk botst namelijk voortdurend met de werkelijkheid. De wereld bestaat niet uit onafhankelijke entiteiten zoals 'mijn ego' en 'jouw ego'; alles is met elkaar verbonden. Ik kan me niet zomaar terugtrekken in mijn 'egoluchtbel' en daar een kleine gelukkige wereld voor mezelf creëren. Zowel in theorie als in praktijk is dat een valse overtuiging. Omdat de dingen niet inherent autonoom bestaan, is alles wat op die gedachte gebaseerd is gedoemd te mislukken. De fundamentele basis van altruïsme en compassie is verbondenheid, daar kom je dus een heel eind verder mee.

Liefdevolle vriendelijkheid, compassie en altruïsme richten zich in feite op een collectieve bestemming. Een kwaliteit als compassie is in samenspraak met de werkelijkheid en wordt daardoor, zodra je ontwikkeling ervan oppakt, automatisch vergroot. Dus zodra je begint met het ontwikkelen van kwaliteiten die tot altruïsme leiden, is succes verzekerd. De werkelijkheid doorgronden, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, is op zich niet eenvoudig. Het vergt veel onderzoek en oefening. Je kunt jezelf bevragen, als je naar iets kijkt bijvoorbeeld: als je iets lelijk vindt is het dan lelijk in zichzelf? Als je dat onderzoekt, zul je ontdekken dat het object een combinatie is van een aantal karakteristieken in interactie met je bewustzijn. Zo kun je een bepaalde plek totaal anders ervaren wanneer je in een andere gemoedstoestand bent. Of neem twee mensen, laat ze hetzelfde zien en ze zeggen er allebei iets anders over.

Een andere manier om de werkelijkheid te analyseren, is om een object wat je ziet te deconstrueren: het ziet eruit als een vorm, het is samengesteld uit moleculen en atomen, de vorm lijkt vast maar bestaat uit energie... Zo stel je vast dat niets wat bestaat over een intrinsieke kwaliteit beschikt die autonoom en blijvend is. Dingen als vast en blijvend zien is een bron van lijden. Ook over onszelf denken we dat er ergens van binnen een autonoom 'ikje' bestaat en dat we onze identiteit verliezen als we dat 'ikje' op de helling zetten. Maar waar zit het dan? Laat daar maar een stevige analyse op los en ga het maar zoeken. Zit het in het lichaam, of in de geest? Als het in je lichaam zit en je verliest je benen ben je dan ook een stukje 'ik' kwijt? Wat is de geest eigenlijk? Een dynamische stroom die voortdurend verandert... Vorige gedachten zijn weg, nieuwe gedachten moeten nog komen en het huidige moment is ongrijpbaar. Zweeft onze 'ik-entiteit' dan ergens daartussenin?

Het is niet zo dat 'ik' niet bestaat, maar het is zeker niet een afgescheiden autonome en onveranderlijk entiteit. Het beeld dat we van onszelf hebben is in feite kunstmatig. Hoe kunstmatiger dat beeld hoe fragieler het is en hoe sneller het zich bedreigd voelt. Als je het concept van een afgescheiden 'zelf' loslaat, ontstaat er een ongekende vrijheid. Het ego is niet meer zo prominent en moet niet meer ten koste van alles behaagd en beschermd worden. Kortom, je wordt er gelukkiger door."

'Geluk ontstaat door er de innerlijke condities voor te scheppen'

Synchroon

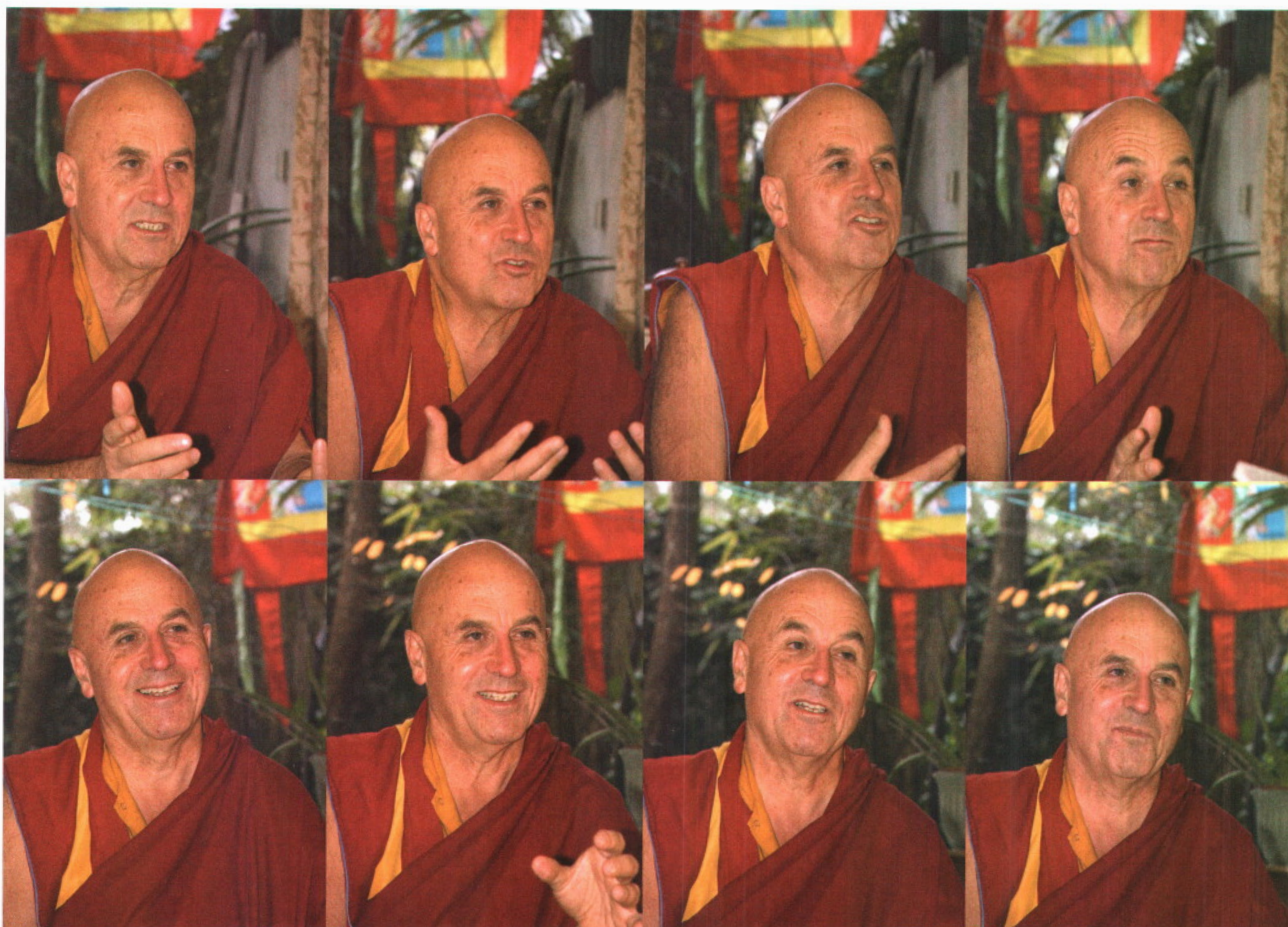
Wolf Singer, directeur van het Max Planck instituut in Frankfurt, *(instituut voor biofysisch hersenonderzoek, red.)* vertelde op de laatste *Mind and Life* bijeenkomst dat de opvatting over het 'zelf' of 'geen-zelf' zoals we dat uit het Oosten kennen, veel dichter bij de werking van het brein staat dan de westerse opvatting van een 'zelf' als centrale commandopost in onze hersenen. Onze hersenen, zei hij, zijn opgebouwd uit verschillende delen die allemaal onderling met elkaar in relatie staan. Wanneer een bepaald deel van de hersenen synchroon raakt met een ander deel ontstaat er een emotie, een besluit, of een handeling. Onze hersenen werken

MEER MATTHIEU RICARD

Websites: www.karuna-asia.org. Liefdadigheidsproject waarvoor Matthieu Ricard zich intensief inzet
www.matthieuricard.org. Zijn eigen website met links naar lezingen van de Dalai Lama, hemzelf en zijn meesters.
www.mindandlife.org.

Boeken: Matthieu Ricard, *Gelukkig Leven*. Asoka, ISBN 978 90 5670 100 0, € 21,95.
Matthieu Ricard, *Tibet, een hommage*. (fotoboek). Lannoo, ISBN 978 90 209 6693 0, € 39,95.
Jean-François Revel en Matthieu Ricard, *De monnik en de filosoof. Gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*. Asoka, ISBN 978 90 5670 020 1, € 21,95.
Trinh Xuan Thuan en Matthieu Ricard, *Oneindig dichtbij. De monnik en de wetenschapper in gesprek over boeddhisme en de aard van het heelal*. Asoka, ISBN 978 90 5670 053 9, € 21,95.
Sonja Lyumbomirsky, *De maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke bestudering voor een gelukkig leven*, (verhelderende publicatie gebaseerd op wetenschappelijk psychologisch onderzoek naar geluk), Archipel, ISBN 978 90 630 5279 9, € 19,95.

DVD: Boeddhistische Omroep Stichting, *Monks in the lab* (Amerikaanse wetenschappers testen de effecten van meditatie op de hersenen). Asoka, € 22,95.



FOTO'S: MARLEEN DE KORVER

dus in onderlinge afhankelijkheid. Er is geen 'ik' die het voor het zeggen heeft in het centrum van onze geest.
Het is onzin om te denken dat je het 'zelf' moet verliezen, anders wordt het heel moeilijk om nog een creditcard te bemachtigen. Het gaat erom dat je je niet laat misleiden door de overtuiging dat het 'zelf' een onafhankelijke entiteit is. Dan gaat het mis en ontstaat er lijden. Die gedachte leidt tot mentale vergiften als haat, obsessief verlangen, jaloezie en noem maar op... Toch is het moeilijk om je niet vast te bijten in dat 'zelf'. Er zit niets anders op dan te wennen aan het idee van vergankelijkheid als een natuurlijk proces. Niet dat je ineens alles moet weggeven of ter plekke moet sterven, maar je raakt door het reflecteren op vergankelijkheid beter afgestemd op de werkelijkheid. Als je iedere dag leeft alsof het je laatste is, ervaar je elk moment als waardevol – wat er ook op je afkomt. Je staat met milde aandacht open voor de frisheid van het huidige moment. Je bent *mindful*. Dan zie je ook duidelijker wat er werkelijk toe doet en wat niet."

Catalogus voor behoeften

"Je openstellen voor geluk bereik je in de eerste plaats door te erkennen dat geluk ontstaat door er de innerlijke condities voor te scheppen. Het is een kwestie van eerlijk met jezelf zijn en durven toegeven dat het comfort van uiterlijke condities beperkt, tijdelijk en kortstondig is. Het universum is geen catalogus voor al onze behoeften. De bevrediging van al onze behoeften ligt gewoon buiten ons bereik. Maar je kunt wel werken aan je eigen geest door de condities te verwijderen die je ongelukkig maken en de voorwaarden te ontwikkelen die je geluk voeden.
Als we oprecht zijn, voelen we in ons gewone doen een mengeling van licht en schaduw. Dat is geen optimale staat van zijn. We kunnen veel beter dan dat! Wanneer we diep in onze geest kijken, achter het scherm van onze gedachten, komen we in contact met de werkelijk natuur van onze geest: pure helderheid, zuiver gewaarzijn, pure aanwezigheid. De basisnatuur van de geest wordt niet bepaald door inhoud, maar maakt het mogelijk geesteservaringen te laten opkomen. Zoals water als instrument gevuld kan zijn met gif of met medicijn, als instrument blijft het water. In wezen blijft de geest bijgevolg onaangetast, wat er ook is ingestopt, maar je kunt altijd zelf wat doen aan de condities, aan waar je het mee opvult.
Op die manier is transformatie mogelijk. Ben je bereid er iets aan te doen of laat je dat verwende brein rustig zijn gang gaan? Als je oefent en langzaam maar zeker positieve kwaliteiten ontwikkelt terwijl je mentale vergiften uit de weg gaat, effen je de weg naar geluk. Hoe meer je je geest richt op compassie en de wil om goed te doen, hoe minder je geest zich zal bezighouden met negatieve verlangens. Een glas kan immers niet warm en koud tegelijk zijn. Dus als je gevuld bent met compassie is er gewoon geen ruimte meer voor haat.
Er bestaat geen magische spreuk voor het opwekken van geluk. Het heeft tijd en training nodig en aan de basis ligt het krachtige besluit om er zelf iets aan te doen." ●

Dorine Esser is journalist en redacteur van *Vorm & Leegte*.

— Dingeman Boot

LOOPMEDITATIE

Het volgen van het pad van de Boeddha en daarmee het praktiseren van meditatie houdt niet alleen in dat je op een kussen of bankje zit, maar ook dat je de meditatie handen en voeten geeft in het dagelijks leven. Dat betekent: zoveel mogelijk alles met aandacht doen, en aanwezig zijn in het hier en nu. In het algemeen blijkt dat moeilijker dan het lijkt. Probeer maar eens om een hele dag alles met aandacht te doen en voortdurend aanwezig te zijn! Zoiets moet je vanuit een goede motivatie langzaam opbouwen. Dagelijkse loop- en zitmeditatie vormen daarbij een belangrijke ondersteuning.

In de vipassana-meditatie neemt loopmeditatie een belangrijkere plaats in dan de *kinhin* bij zen. *Kinhin* beoefen je meestal niet langer dan zo'n acht minuten en wordt vooral ervaren als een activiteit van het lichaam ter afwisseling van de zitmeditatie. Binnen vipassana is de loopmeditatie gewoonlijk even lang als de zitmeditatie. Tijdens een retraite beoefen je, naast het slapen en het eten, afwisselend de hele dag loop- en zitmeditatie die elk bijvoorbeeld een uur of 45 minuten duren. De loopmeditatie wordt bij uitstek ervaren als een manier om aandacht en concentratie te ontwikkelen, waardoor het erg geschikt is als voorbereiding voor zitmeditatie. Daarnaast is het een volwaardige meditatievorm die eveneens kan leiden tot inzichten. Vooral beginners vinden loopmeditatie gemakkelijker en daardoor prettiger. Je wordt niet zo geconfronteerd met de lichamelijke pijn die je tijdens de zitmeditatie kunt tegenkomen, en je komt gemakkelijker tot concentratie.

De loopmeditatie kent verschillende fasen die achtereenvolgens beoefend kunnen worden terwijl je langzaam loopt. De drie belangrijkste fasen zijn:

1. Het richten van de aandacht naar en het voelen van de voeten in contact met de vloer of de aarde. Je kunt dat benoemen met 'links gaat zo' en 'rechts gaat zo'.
2. Het richten van de aandacht naar en het voelen van de voet die zich vrijmaakt van de vloer en hiermee weer contact maakt. Je kunt dat synchroon benoemen met 'heffen- plaatsen'.
3. Het richten van de aandacht naar en voelen van de voet die zich vrijmaakt van de vloer, beweegt door de ruimte en weer contact maakt met de vloer. Je kunt dat synchroon benoemen met 'heffen-bewegen-plaatsen'.

Het mooie van loopmeditatie is dat je het relatief gemakkelijk kunt praktiseren in het dagelijks leven. Hoeveel lopen we niet de hele dag: thuis, op ons werk, als we boodschappen doen of als we zomaar een eindje wandelen! Daarbij hebben we de gelegenheid om te lopen met aandacht. Meestal is het zo dat je tijdens het lopen al daar bent waar je moet zijn; dan ben je dus niet aanwezig in het lopen. Vaak 'ren' je en heb je de neiging jezelf voorbij te lopen. Je kunt al dat lopen ook benutten door zoveel mogelijk loopmeditatie te beoefenen. Daarbij hoef je niet per se langzaam te lopen. Je kunt aandachtig lopen en bijvoorbeeld 'links-rechts' benoemen terwijl je de contacten van je voeten met de grond voelt.

Door er een gewoonte van te maken loopmeditatie te praktiseren in het dagelijks leven, ontwikkel je aandacht en concentratie. Je kunt zo telkens weer terugkomen in het hier en nu, of daarin blijven. Alles bij elkaar levert dat een rustgevend effect. Telkens schep je weer momenten van rust en kom je tot jezelf. Het verdiept je meditatieproces. En het kost je niet eens extra tijd!

Dingeman Boot leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.
Zie www.pannananda.nl.



FOTO: ONBEKEND

ALS JE NIETS AARDIGS TE VERTELLEN HEBT...

Hoe doet klagen over anderen ons beter voelen? Thubten Chodron onderzoekt de impuls tot kwaadspreken. En geeft praktische aanwijzingen om deze impuls om te buigen.

Bhikshuni Thubten Chodron

Heb je ooit wel eens over iemand geroddeld en er jarenlang spijt van gehad zonder dat je je kon verontschuldigen omdat je geen contact meer had met die persoon? Dat is mij gebeurd. Dus, Rosie Knox, waar je ook bent, ik verontschuldig me voor alle verschrikkelijke dingen die ik in de zesde klas over je gezegd hebt. En nu ik toch bezig ben, ik verontschuldig me ook tegenover al die honderden zo niet duizenden mensen die ik gekwetst heb met zelfzuchtig geklets. En ik biedt ook mijzelf mijn excuses aan voor het vullen van mijn geest met gemene gedachten en het scheppen van de oorzaken die maken dat ik het voorwerp van andermans roddelzucht in de toekomst kan zijn. Hoe ben ik toch ooit op het idee gekomen dat roddelen me gelukkig zou maken?

‘Door onze fouten toe te geven zonder ze te overdrijven, beginnen we schoon schip te maken’

Wanneer over anderen praten gemotiveerd wordt door kwade wil, jaloezie of gehechtheid, verandert conversatie in roddelen. Aan roddelen zitten veel attractieve kanten, anders zou het niet zo leuk zijn om te doen. Het voorziet in entertainment en iedereen kan eraan meedoen. Maar wat is het nu precies dat ons doet tintelen van opwinding wanneer we op een foute manier onze spraak gebruiken?
Laten we eens onderzoeken of we zelf dergelijke gedachten hebben gehad. Door ze boven water te halen kunnen we kijken of ze kloppen of niet. Sommige van de volgende voorbeelden klinken misschien wel vertrouwd in de oren.

Opstoken

‘Ik ben zo boos! Ik kan niet geloven dat Gloria beloofde me te helpen met dit project en vandaag belde met een of ander slap excuus waarom ze nu niet kon komen. Wacht maar eens wanneer ik mijn vrienden over Gloria’s laatste onbeschaamdheid heb verteld!’ Gewapend met deze veronderstelling kunnen we urenlang praten over alle verschrikkelijke dingen die Gloria heeft gedaan. We doen dit vanuit het idee dat het ventileren van onze negatieve emoties en het opstoken van anderen onze frustratie met Gloria op zal lossen. Is dat wel waar? Vaak hebben we een probleem met iemand, maar in plaats van het met die persoon uit te werken, ontladen we onze negatieve gevoelens bij onze vrienden. Als zij zich aan onze kant scharen – en dat zouden ze moeten, want daar heb je immers vrienden voor – dan kunnen we achterover leunen, ons het slachtoffer voelen en Gloria de schuld geven van alle kwade gevoelens tussen ons. Vreemd hoe geruststellend ons ego het vindt de slachtofferrol op zich te nemen. Wanneer we niet direct met de persoon in kwestie kunnen communiceren – misschien heeft ze een superieure positie – waarom verdoen we dan onze energie met het zwart maken van iemand? Waarom richten we onze aandacht niet op een poging onze situatie te verbeteren?

‘Larry is zo’n eikel. Dat vindt iedereen. Ik zou me nooit zo gedragen.’ Gemotiveerd door de gedachte ‘als hij zo slecht is, ben ik goed’ zagen we eindeloos door over het feit dat de wereld onrechtvaardig is. Een dergelijke eikel krijgt goede kansen, terwijl wij, het onherkende talent, genegeerd worden. Hoe doet klagen ons beter voelen? En hoe vreemd eigenlijk om onze eigen waarde op te krikken door anderen zwart te maken.
‘Ik ga de managers vertellen dat Stella alleen maar heeft aangeboden het project aan te nemen omdat haar assistent al het werk doet terwijl zij zelf de salarisverhoging opstrijkt. Wanneer zij dat weten, geven ze het werk misschien aan mij.’ Jaloezie is vaak de motiverende factor wanneer we onze spraak gebruiken om facties te scheppen op het werk. Er is nooit een saai moment wanneer onze jaloerse geest erop uit is iemand te pakken te nemen, hem of haar te onttronen en onszelf op diens plaats te installeren. Zijn we wel succesvol in het verkrijgen van de positieve erkenning die we zoeken wanneer we politieke spelletjes spelen en onenigheid op het werk veroorzaken?
‘Ik zal iedereen gewoon vertellen hoe Pat een zootje maakte van ons nieuwe doe-het-zelfproject. Ik hoef dan geen verant-

woordelijkheid te nemen voor hoe ik het verknoeide.' Mensen samenbrengen door het delen van een neerbuigende houding is een vreemde manier om met anderen een band aan te gaan.

Lovenswaardig

Als we diep in onszelf kijken met het zoeklicht van de oprechte wens een beter mens voor ons eigen heil en dat van anderen te worden, zullen we onze minder lovenswaardige intenties lokaliseren. Wanneer hadden we een dergelijke motivatie? Wanneer hebben we over anderen geroddeld?

Dit interne onderzoek kan in het begin uiterst ongemakkelijk zijn. Wie houdt er nu van zijn eigen fouten toe te geven? Het is veel interessanter de gebreken van anderen aan te kaarten. Maar dit is precies waar het om draait: wat proberen we te vermijden door naar buiten te kijken in plaats van naar binnen? Wat bereiken we door een vergrootglas omhoog te houden in plaats van in de spiegel te kijken? Door te negeren, rationaliseren, ontkennen en onze gemene intenties en onvriendelijke gedrag goed te praten, voelen we ons op de lange duur slechter, niet beter. Een enorm gevoel van opluchting ontstaat wanneer we eerlijk kunnen zijn over wat we denken, voelen, zeggen en doen. We nemen verantwoordelijkheid voor ons handelen zonder ons er schuldig over te voelen, omdat we er niet zo'n groot ego 'ik' aanhangen zoals in 'ik ben slecht, een roddelaarster'. Door onze fouten toe te geven zonder ze te overdrijven, beginnen we schoon schip te maken. We voelen ons beter over onszelf; en omdat ons gedrag naar anderen verandert, zal de wijze waarop zij op ons reageren ook veranderen.

Dit is waar de dagelijkse meditatiebeoefening een cruciale rol speelt. Iedere dag de tijd nemen om alleen te zijn in reflectie op onze gedachten, gevoelens, woorden en daden is essentieel voor een gezonde levensstijl. De dag beginnen met de bewuste intentie anderen te helpen en geen schade toe te brengen transformeert al ons handelen gedurende de hele dag. In de avond zitten we dan weer rustig en evalueren we de dag: 'Hoe werkte het om te leven met deze motivatie?'

Het duidelijk zien van de nadelen van schadelijk handelen weerhoudt de geest ervan hierin betrokken te raken. Denk er bijvoorbeeld aan hoe roddelen andermans gevoelens kwetst en verdeeldheid tussen mensen zaait. Wanneer anderen er achter ▸



FOTO: IZVORINKA JANKOVIC

STOPPEN MET RODDELEN: ZEVEN TIPS

1. Herken dat roddelen de situatie waar je over praat niet ongedaan maakt. Het zet alleen een andere situatie in beweging die gebaseerd is op negatieve gevoelens.

2. Weet dat het zinloos is jezelf met anderen te vergelijken. Iedereen heeft zijn eigen talenten. Geef op deze manier jaloezie op.

3. Wees je bewust van je eigen gedachten, woorden en daden, en transformeer ze, in plaats van commentaar te leveren op die van anderen.

4. Train je geest in het zien van de positieve kwaliteiten van anderen en bespreek deze. Dit zal je veel gelukkiger maken dan roddelen ooit zou kunnen.

5. Vergeef in de wetenschap dat mensen schadelijke dingen doen omdat ze ongelukkig zijn. Als je iemand niet tot een vijand maakt, zal je ook niet over hem willen roddelen.

6. Heb een gevoel voor humor over wat denkt, zegt en doet, en wees in staat te lachen om alle malle dingen die wij voelende wezens uithalen in onze poging gelukkig te worden. Als je de humor in onze menselijke dilemma's ziet, zal je meer geduld hebben.

7. Beoefen iedere dag het zeggen van iets aardigs tegen iemand. Doe dit vooral met mensen die je niet zo graag mag. Oefening baart ook hierbij kunst en het werpt verrassend goede vruchten af.

komen dat we over ze geroddeld hebben – en ze komen er meestal achter – zullen ze zich mogelijk verdedigen of terugslaan en verdere problemen voor ons veroorzaken. Zelfs wanneer ze niet reageren, zullen ze ophouden ons te vertrouwen en we weten allemaal dat het heel lang duurt voordat vertrouwen zich weer herstelt.

Vluchtig

Het onaangename effect op anderen daargelaten, hoe voelen we ons over onszelf wanneer we roddelen? Afhankelijk van de situatie voelen we misschien aanvankelijk dat er een last van ons afvalt, dat we van blaam zijn gezuiverd, of in ieder geval in de rug worden gedekt. Dergelijke gevoelens zijn echter vals en vluchtig, want als we herhaaldelijk zo spreken resulteert dit meestal in een zwaar gebrek aan eigenwaarde. Ik geloof sterk in de relatie tussen eigenwaarde en ethisch gedrag. Met andere woorden, het eerste slachtoffer van het spreken of handelen met een schadelijke motivatie zijn wijzelf.

Wanneer we echt serieus zijn in onze poging roddelen te vermijden, dienen we de omstandigheden voor roddelen te voorkomen door onze metgezellen zorgzaam uit te kiezen en er op te letten wat voor onderwerpen we met hen bespreken. Ik werk in gevangenissen en een van de ingezetenen vertelde me dat het hem opviel hoe ijdel gepraat normaal gesproken vaak leidt tot grof taalgebruik, liegen, ruzie en kwaadaardig geroddel. Misschien begint het met babbelen over sport, alledaagse gebeurtenissen of wat er voor de lunch is, maar als hij niet oplet, verplaatst het onderwerp zich al snel naar iemands fouten. Zijn oplossing is deze babbeltjes kort te houden. Op die manier kan hij vriendelijk met anderen omgaan zonder al te lang rond te hangen zodat zijn eigen of iemand anders' negatieve gedachten over een derde persoon kunnen opborrelen.
Soms zitten we met een groepje te kletsen wanneer er iemand begint te roddelen over iemand anders die er niet is. We bemerken de drang ons in de discussie te mengen, maar bewust van de negatieve repercussies, houden we dan onze mond. We beseffen echter dat we nog steeds iets moeten doen aan onze verbolgenheid, dus mediteren we later op geduld en vergeving. Wanneer we op de juiste wijze met onze vijandige emoties werken en ze transformeren, zal de impuls om ze door middel van roddelen te uiten niet ontstaan. Ondertussen kunnen we in plaats van aan de drang tot roddelen toe te geven onze aandacht naar de ademhaling brengen of een mantra reciteren zoals '*om mani padme hum*', de mantra van Avalokiteshvara, de bodhisattva van compassie.

Vaardig

Wat kunnen we doen wanneer we niet willen roddelen maar de mensen waarmee we zitten te praten dat juist wel doen? De gemakkelijkste oplossing is natuurlijk gewoon het gesprek te staken en rustig weg te slippen of onszelf te verexcuseren dat we iets anders te doen hebben. Soms staat de situatie dat echter niet toe. Dan zouden we kunnen zeggen: 'Het lijkt erop alsof mensen een probleem hebben met Rolf? Waarom niet direct met hem hierover spreken? Laten we eerst op een minder beschuldigende wijze het probleem onder de loep nemen zodat het voor hem ook mogelijk zal zijn te horen wat het probleem is.' Een ander vaardig middel is om van onderwerp te veranderen; dit kan meestal gemakkelijk en onopvallend. Op die manier kan de groep zich nog steeds met elkaar verbonden voelen, maar niet ten koste van een ander. Later, wanneer we alleen zijn met de aanstichter van de roddels, kunnen we zeggen: 'Het klonk alsof iets je gestoord heeft. Waar zit je je over op te vreten?' Op die manier kan je hem uitnodigen zijn gevoelens te bespreken in plaats van iemand anders gedrag. Dit kan hem helpen op een andere manier naar de situatie te kijken zodat zijn boosheid de harmonie in de groep niet verstoort.

Kwaad

Soms bevinden we ons aan de andere kant: we hebben ons geïrriteerd aan iemand en moeten er over praten. We benaderen dan een goede vriend en leggen uit: 'Er is iets gebeurd tussen mij en Suzan. Ik ben kwaad en heb hulp nodig hier mee om te gaan.

Heb je even?' Met andere woorden, we maken duidelijk dat we over onszelf willen praten en niet Suzan zwart willen maken. Door onze eigen boosheid ter discussie te stellen, vermijden we roddelen. We plaatsen onze vriend ook niet in de ongemakkelijke positie om onze kant te moeten kiezen om de vriendschap te handhaven. Onze vriend kan luisteren en aan ons teruggeven heeft bijgestaan. Het is werkelijk fantastisch hoeveel anderen voor ons gedaan hebben. Als onze geest ervan overtuigd raakt dat we een enorme hoeveelheid vriendelijkheid in ons leven ontvangen hebben, verdwijnt de wens over anderen kwaad te spreken. De goedheid in ons hart overwint iedere behoefte te roddelen.'

'Het is nooit saai wanneer onze jaloerse geest erop uit is iemand te pakken te nemen'

wat we voelen, wat helpt om onze geest tot rust te brengen. Als we open zijn, kan hij of zij ons zelfs helpen ons eigen aandeel in het incident te bekijken. Op die manier wordt een vriend een echte vriend, iemand die ons helpt ethisch te leven.

Ik heb gemerkt dat het beste medicijn tegen roddelen het voortdurend en doelbewust mediteren op de vriendelijkheid van anderen en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid is. Ga eens zitten en bedenk wat anderen allemaal voor je gedaan hebben vanaf het moment dat je geboren bent. Begin met je ouders of een andere vriendelijke volwassene die je als kind gevoed heeft. Denk aan al die mensen die aan je opvoeding hebben bijgedragen, iedereen die je heeft aangemoedigd je talenten te gebruiken, en iedereen die je tijdens je ups en downs

O monniken, wanneer de spraak vijf kenmerken heeft, dan wordt er goed gesproken en niet kwaad gesproken, maar zonder blaam en door wijzen niet berispt. Wat zijn deze vijf kenmerken? Dat is te spreken op het juiste moment, waarachtig, zachtmoedig, zinvol en met een geest van liefdevolle vriendelijkheid.

De Boeddha - *Anguttara-Nikaya*

Bhikshuni Thubten Chodron is een studente van de Dalai Lama. Haar meest recente boek is *Cultivating a Compassionate Heart*.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2006, en licht ingekort. Vertaling: Bert van Baar

TULPENBOEDDHISME

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is de oudste officiële boeddhistische organisatie van Nederland. Onlangs vierde de SVB haar veertigjarige bestaan. Tulpenboeddhisten, ken uw geschiedenis!

Joop Hoek

Het zijn de roerige jaren zestig. Hippies zoeken in India naar spirituele goeroes. Vanuit de Verenigde Staten waait het zenboeddhisme over naar ons land. Uit Tibet verdreven monniken geven les in boeddhistische centra in Europa. In Nederland beginnen boeddhistische groeperingen aarzelend voet aan de grond te krijgen. Op 8 november 1967 passeert bij notaris Smits in Groningen de oprichtingsakte van de Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum (SNBC). Veertig jaar later, de naam is in 1978 veranderd in de Stichting Vrienden van het Boeddhisme (SVB), is het tijd voor een feestje.

Het jubileum wordt op zondag 18 november gevierd in het spiritueel centrum De Roos in Amsterdam. Een mooie plek voor het ontvangen van vrienden. Oud-bestuursleden, oprichters, partners en kinderen van overleden betrokkenen zijn aanwezig om het levende bestaan te vieren van de eerste boeddhistische groepering met rechtspersoonlijkheid. Aan het eind van een plezierige dag constateren de verschillende sprekers, onder wie prof. Rob Janssen en drs. Jacques den Boer, dat het Tulpenboeddhisme, een betiteling van de Dalai Lama, wortel heeft geschoten in de Lage Landen. En dat de SVB daaraan heeft bijgedragen – en nog springlevend is.
'We zijn er trots op de oudste boeddhistische organisatie van dit land te zijn', zo stelt Janssen. En Den Boer: 'In het licht van de boeddhistische jaartelling bestaat onze vereniging nog geen minuut. Veertig jaar is in een mensenleven echter toch heel wat. En het boeddhisme is nu relevant. In deze tijd van keiharde marktwerking zeggen mensen: "ho, ho, er is ook nog iets anders".'



Vriendenkring

"Het geven van voorlichting, advies en bijstand aan buddhistische organisaties alsmede individuele buddhisten" en "het verrichten van arbeid van maatschappelijke en kunstzinnige aard in de geest van het buddhisme". Zo worden in 1967 de doelstellingen geformuleerd van de "buddhistische" stichting. Peter van der Beek uit Groningen, de grote instigator, is de gemachtigde bij de notaris voor zijn medeoprichters Hannie Perk, Leo Boer, Bruno Mertens en Veronica Laterveer. De stichting staat voor een vorm van geëngageerd boeddhisme. Zij komt voort uit de in de jaren vijftig opgerichte Nederlandse Buddhistische Vriendenkring van mevrouw Spruitenburg-Dwars. In het toen nog kleine boeddhistische wereldje in ons land kende iedereen iedereen. De vijf oprichters van het NBC waren allen ook lid van de Vriendenkring geweest. De onmiddellijke aanleiding tot het oprichten van de stichting was de opheffing van de Buddhist Society in the Netherlands, die was ontstaan in plaats van de Vriendenkring.
De SVB stond aan de wieg van de BUN, de Boeddhistische Unie Nederland, waarvan de oprichting plaatsvond in 1978. Destijds bestond de Europese Boeddhistische Unie (EBU), waarin Nederland geen afvaardiging had. De SVB wilde geen lid worden van de EBU omdat daarin geen plaats was voor de belangenbehartiging van individuele boeddhisten. Na de oprichting van de BUN werd de naam van het Nederlands Buddhistisch Centrum veranderd in SVB om verwarring te voorkomen. De doelstelling van het SVB is onveranderd gebleven: een ontmoetingsplaats zijn voor mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen en streven naar een boeddhistische vorm die past bij het westerse cultuurpatroon.
Sinds 1969 stelt de SVB tijdens haar zogenoemde voor- en najaarsbijeenkomsten allerlei maatschappelijk problemen aan de orde en beziet die door een boeddhistische bril. Zoals natuurbeheer, geweldloosheid, stervensbegeleiding, omgaan met conflicten, de boeddhistische houding tegenover geweld en geld. De vertalingen van de Pali-canon in het Nederlands door Rob Janssen en Jan de Breet, respectievelijk voorzitter en penningmeester van de SVB, zijn ook gerelateerd aan de stichting. Het door de SVB uitgegeven magazine *Kwartaalblad Boeddhisme*, de opvolger van *Saddharma* (de goede leer), onderging een naamsverandering. Het wordt nu als *Vorm & Leegte* uitgegeven door Asoka. •

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

— *Lenette Schuijt*

AUTHENTIEK DOEN


FOTO: DEBORAH BENBROOK

Vraag: *In de functioneringsgesprekken die ik met mijn medewerkers voer, krijg ik geregeld te horen dat ze me een fijne manager vinden, maar ook dat ze niet weten wat ze aan me hebben als mens. Ik laat mezelf niet genoeg zien en verstop me achter mijn leidinggevende rol. Ik denk wel dat ze gelijk hebben, maar ik zou niet weten hoe ik dat moet veranderen. Is het niet een paradox, leren om meer authentiek te zijn?*

Lenette Schuijt: Inderdaad worden leiders steeds vaker beoordeeld op hun persoonlijke kwaliteiten. Authentiek leiderschap is populair. Ook jouw mensen willen een leidinggevende die echt is en geen rol speelt. Maar wat is nu echt? Wanneer ben je authentiek? En hoe authentiek kun je zijn als leidinggevende?

Oefenen met authenticiteit is inderdaad een paradox. Als je je best doet om aan de verwachtingen van je medewerkers te voldoen, is het waarschijnlijk juist niet authentiek. Je past je immers aan met het oog op het effect van je gedrag.

Bewust je gedrag aanpassen is alleen strijdig met authenticiteit als je authenticiteit opvat als: zijn zoals je nu eenmaal bent. Alsof alles wat rauw en ongepolijst is ook authentiek is. Dat vormt een ontkenning van het feit dat we allemaal de neiging hebben om ons ware gezicht te verbergen en ons gedrag aan te passen bij de (vermeende) verwachtingen van anderen, omdat we bij de groep of de samenleving willen horen.

Je kunt authenticiteit ook opvatten als pure, zuivere echtheid, een ideaal om steeds na te streven. Dat is in lijn met de boeddhistische opvatting dat de mens zijn wereldse 'ik' moet overwinnen om ruimte te maken voor een diepere, meer authentieke manier van bestaan. In de loop van ons leven ontwikkelen we een masker om ons staande te houden in het sociale verkeer. Zo worden we een 'ik'. Dit masker brengt ons zelfvertrouwen en een maatschappelijke positie, maar de prijs die we daarvoor betalen is dat we een deel van onszelf inleveren. We kunnen leren om het masker af te wikkelen en het zuivere zelf op te delven.

Vertaald naar jouw leiderschap kun je je afvragen welk masker je hebt opgezet. Hoe heb je geleerd je staande te houden als mens en als leidinggevende? Welk gedrag vertoon jij om goedkeuring te krijgen van je omgeving?

Let in je dagelijkse werk eens op wanneer je je gedrag aanpast aan je collega's, of iets anders laat zien dan wat je feitelijk voelt. Zet je bijvoorbeeld een glimlach op terwijl je je eigenlijk ergert, of straal je uit dat je alles onder controle hebt terwijl je eigenlijk twijfelt? Als je dergelijk maskergedrag herkent, kun je daar bewust mee stoppen. Dat is geen eenmalige actie. Telkens als je jezelf betrapt op een mooi verhaal met een glansrol voor jezelf, roep je jezelf tot de orde en vertel je het precies zoals het is, zonder de zaken mooier of slechter voor te stellen. Geef je mening toch maar, ook al vermoed je dat een ander het er niet mee eens is. Vertel iets over jezelf in plaats van functionele informatie te geven, uit je twijfels en neem het risico dat je de goedkeuring van anderen verspeelt.

Als je het masker laat varen, voel je je waarschijnlijk naakt en ongemakkelijk. Dat wil nog niet zeggen dat het niet authentiek is. Wees gerust: je verliest niets door je pose op te geven. Je medewerkers hadden dat al lang door. Zij voelen haarfijn aan wanneer jij echt bent en wanneer je je verbergt.

Nu moet je als leidinggevende wel degelijk soms je gedrag aanpassen. Soms kun je niet alles vertellen wat je weet. Soms moet je je emoties bedwingen om een lastig beoordelingsgesprek goed te voeren. Dat wil niet zeggen dat je dan niet authentiek bent. Het is geen masker dat je automatisch opzet, maar een bewuste keuze om gevoelens wel of niet te tonen.

Authenticiteit is het resultaat van het telkens weer ontmaskeren van een onecht zelf. Authenticiteit groeit door een bewuste inspanning om je niet door de (verwachtingen van) de buitenwereld te laten leiden. Deze ontmaskering maakt de weg vrij om te worden wie je allang bent, of bedoeld bent te zijn. Dat is geen onveranderlijk 'waar zelf'. In die zin is authenticiteit geen absoluut begrip, maar een voortdurend onderzoeken van je drijfveren: doe ik dit om indruk te maken of omdat ik er echt in geloof?

Kijk eens om je heen naar mensen die jij authentiek vindt. Waarschijnlijk tref je dan mensen aan die hun echtheid hebben overwonnen op hun onechtheid. Authentieke mensen aanvaarden hun mens zijn, met de mooie en minder mooie kanten. Ze merken snel wanneer ze zich verbergen en stoppen daar dan mee. Elke dag opnieuw.

Misschien kun je wel alleen maar minder onecht worden. •

Lenette Schuijt is organisatieadviseur, trainer en coach op het gebied van leiderschap en visieontwikkeling. Ze begeleidt eigentijdse retraites rond zingeving en schreef onder meer *Praktijkboek Werken met Paradoxen* (Asoka) en *Met Ziel en Zakelijkheid* (Scriptum).

EGOLOOS JEZELF ZIJN

Twee jaar geleden voorspelden trendwatchers dat authenticiteit de trend voor de komende tien jaar zou zijn. We zitten er inmiddels midden in. De markt voor spiritualiteit en 'jezelf worden' groeit, en ook de commerciële marketing richt zich op authenticiteit. Wat is uthenticiteit voor boeddhisten? En: heeft het boeddhisme te vrezen van deze trend?

Diana Vernooij

Twee psychologen zitten diepzinnig met elkaar te bomen. Zegt de een: "Je moet er naar streven jezelf te zijn". Antwoordt de ander, onzeker: "Maar, ben ik nog wel mezelf als me dat lukt?" Deze cartoon van Kamagurka wijst het idee af dat 'jezelf zijn' iets spiritueels of zelfs maar iets diepzinnigs is. Als boeddhist hebben we wel wat beters te doen, vindt ook **Han de Wit**. 'Het gepraat over authenticiteit klinkt diepzinnig, maar is het niet. Als we ernaar streven onszelf te zijn, zijn we altijd te laat, want we zijn al onszelf. Wie anders? Misschien zijn we zelf wel toevallig ten diepste die persoon die zijn hele leven ernaar streeft zichzelf te zijn of te worden en daar niet in slaagt. Is dat tragisch? Nee, dat is dan kennelijk onze authenticiteit. Als er al iets tragisch aan is, dan is het dat we ons niet kunnen neerleggen bij déze authenticiteit. Of misschien zijn we wel net toevallig die persoon die altijd al zichzelf was en niet begrijpt wat er moet gebeuren om jezelf te worden. Of misschien zijn we tenslotte wel iemand die eerst niet zichzelf was, maar nu wel of andersom. Laten we ons bevrijden van die preoccupatie met onszelf willen zijn of worden."
Tenzij, voegt hij eraan toe, er met authenticiteit iets wordt bedoeld dat weliswaar niet zo diepzinnig klinkt, maar wel relevant is: niet liegen over onszelf tegenover anderen, over ons inkomen, onze status, onze vriendenkring, ons gevoelsleven, onze kennis en alle andere aspecten. Niet proberen andere mensen daarmee te imponeren en manipuleren en niet proberen ons tegen hun oordeel te beschermen. 'Boeddhisten hebben moeite met leugens over onszelf. Simpelweg omdat dit soort leugens het moeilijk maakt om ontspannen met andere mensen om te gaan. Dat is waarom de Boeddha ons adviseert om, als het even kan, geen onwaarheid te spreken.'

Oud ijzer

'Ons meest favoriete verhaal is "mezelf"', zegt **Edel Maex**. Het is het virtuele beeld dat we hebben van wie ik ben, zou willen zijn, zou moeten zijn. 'Het "jezelf worden" is een onderdeel van dat verhaal en die wens brengt mensen vaak tot de praktijk van het boeddhisme. Op zich is daar niets mis mee. Als je zonder illusies bent, is er geen reden om te komen. Maar na een tijdje zullen mensen merken dat het helemaal niet over dat verhaal van "mezelf" gaat, maar juist over het loslaten daarvan. Op dat moment komen beoefenaars vaak in een crisis. Het is een moment waarop iemand óf de praktijk laat vallen en iets anders gaat zoeken, óf juist een heel nieuwe wending maakt en op dit onverwachte spoor verder doorgaat. Dat is wat meester Mumon bedoelt als hij zegt: "Op zoek naar oud ijzer, vinden ze goud".'
"Jezelf worden" vindt ook **Christa Anbeek** niet belangrijk. Niet het ik, of de mens, of jijzelf staat centraal. Wat centraal staat is het grote geheel van de werkelijkheid, dat een wonderlijk netwerk van wederzijdse verbindingen is. 'Alles in dat netwerk is van elkaar afhankelijk. Het ene kan er niet zijn zonder het andere. De kern van het ene is, als je goed kijkt, al het andere. Thich Nhat Hanh legt dat vaak uit aan de hand van een blad papier. In het papier zie je de boom, de regen, de zonneschijn, de houthakker, de papierfabriek. Allemaal niet-papier elementen vormen samen papier. Zo kun je naar alles in de werkelijkheid kijken en ook naar jezelf. Echt jezelf zijn in het boeddhisme is zien dat je niet zelf bent, maar een wonderlijk samenspel van allerlei elementen in het universum.'
Edel Maex vertaalt 'authenticiteit' graag als 'waarachtigheid'. Het is de bereidheid om onbevangen in de werkelijkheid te staan zoals ze echt is. Dat is niet vanzelfsprekend, want meestal staan we heel bevangen in de werkelijkheid. We vertalen de werkelijkheid tot een soort virtuele realiteit en botsen dan telkens weer aan tegen het feit dat de werkelijkheid zich niet aan ons verhaal wil houden. 'Dat noemen we lijden.'

Als een aap

In het boeddhisme hoef je geen wijsheden van andere aan te nemen, zegt Anbeek, maar ga je juist je eigen stappen op het spirituele pad zetten, en daarmee je eigen ontdekkingen doen. Het gaat er dus niet om dat de Boeddha een authentiek pad

vond en ging, maar dat je zelf dat authentieke pad ontdekt. Meditatie is daar een heel goed middel bij. Al stilzittend, en de aandacht op de adem richtend, komen er allerlei gedachten en gevoelens langs waar je niets anders mee doet dan ze onder ogen zien, om ze vervolgens weer los te laten. Het is een uitstekend middel om jezelf te leren kennen en dichter bij jezelf te komen. Niet alleen bij je mooie kanten, dat moet je wel bedenken. Je komt ook dichter bij je gevoelens van boosheid, afgunst, haat.

Een groot voordeel van weten wat er in jezelf gaande is, is dat je niet langer als een aap gedreven wordt door blinde impulsen. Omdat je tijdens de meditatie leert om 'dat wat er is' te verdragen, en er in eerste instantie niets mee te doen, ontstaat er vrijheid. De keuzemogelijkheden om wel of niet iets te doen met verlangen dat je waarneemt, of boosheid, of verdriet, of je te laten leiden door negatieve gedachten, wordt groter. Je wordt dus een vrijer mens, en daarmee authentieker.

Ook **Paula de Wijs** geeft aan dat het boeddhisme je in aanraking brengt met hoe je bent. In eerste instantie krijg je inzicht in hoe je handelt, hoe je je wilt voordoen, in jouw ideeën over jezelf. Hoe minder je probeert iets te zijn, hoe meer je bent zoals je bent, hoe authentieker je bent. Alles wat je doet en denkt is gebaseerd op een eerder moment van geest en van omstandigheden, en dus van je karma. Daarom is er niets dat echt spontaan of authentiek is – authentiek in de zin van "oorspronkelijk" – totdat je de verlichting hebt bereikt. Pas dan kun je zonder de belemmering van eerder gecreëerd karma functioneren. De Wijs: 'Bij mij zal het even duren voor ik de echte, authentieke, staat van werkelijkheid – de leegte – ervaar. Tot dan doe ik mijn best, maar mijn poging authentiek, of echt, te zijn laat me altijd zien dat er toch heel veel in de weg zit. Hoewel ik denk spontaan en mezelf te zijn, blijven er veel onbewuste beweegredenen en conditioneringen achter elk gedachte of handeling.' Voor haar bestaat er geen twijfel dat sommige leraren authenticiteit uitstralen. 'Deze leraren neem ik dan als voorbeeld, en met dankbaarheid, want het geeft de burger moed om te zien dat zo'n staat van echtheid bestaat.'

Het streven naar authenticiteit in het boeddhisme ziet **Jean Karel Hylkema** als een poging om zo dicht mogelijk bij je boeddhanatuur te komen en deze uiteindelijk te realiseren. Je leert te handelen uit je boeddhanatuur en daardoor is het ook een afbraak van je ego. 'In het boeddhisme maken we een onderscheid tussen ons relatieve zelf en ons ware zelf. ▸

'We zijn al onszelf. Wie anders?'

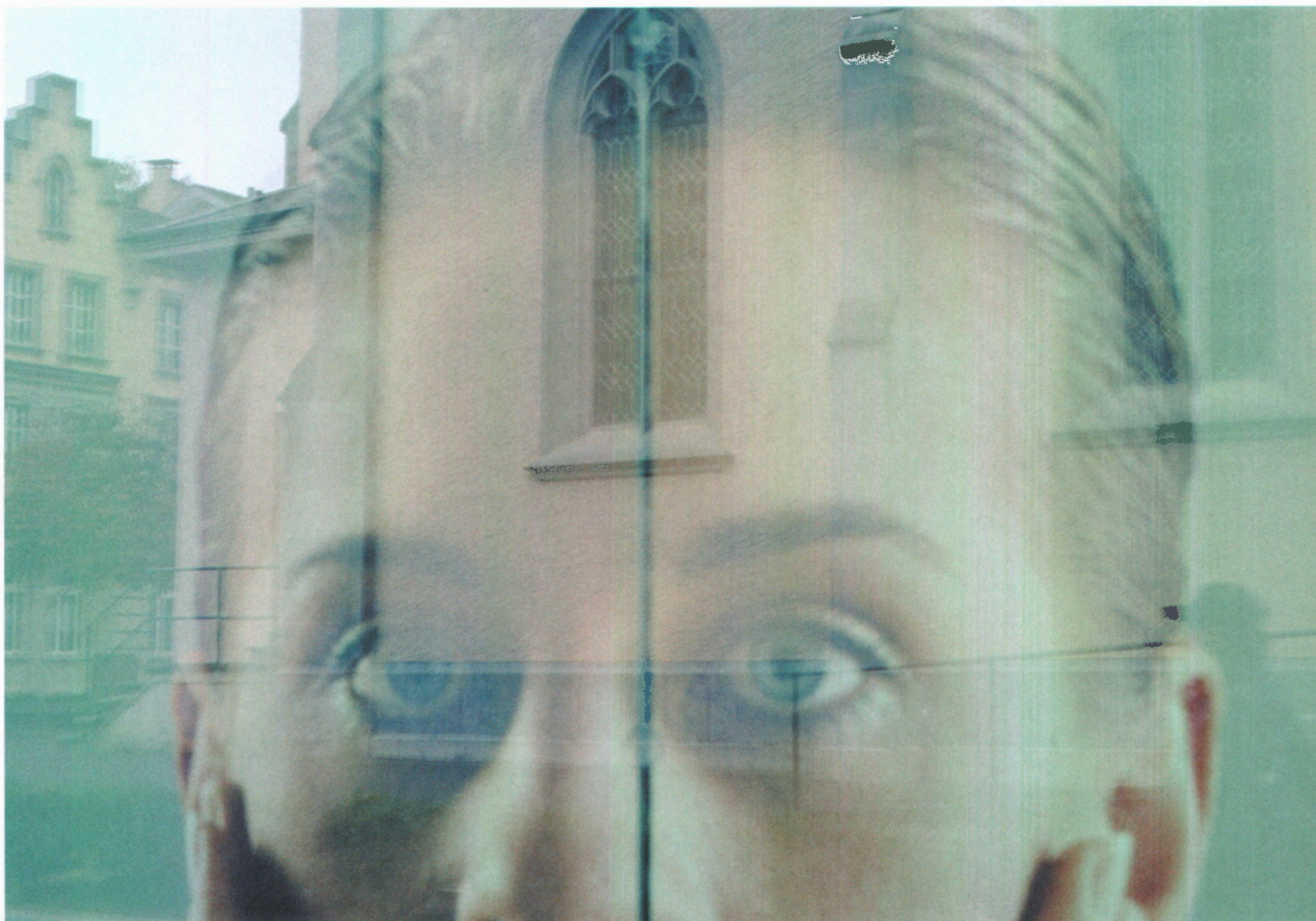


FOTO: STEPHEN BATCHELOR

Het is ons onverlichte handelen dat ons relatieve zelf bepaalt. Door de drie vergiften – begeerte, haat en onwetendheid – handhaven we onszelf ten opzichte van anderen. Dat trachten we te verhullen achter een schijn van aanpassing aan de normen van de samenleving. Ons ware zelf heeft daarentegen de kwaliteiten van boeddhaschap. Die kwaliteiten zijn het tegenovergestelde van de kwaliteiten van ons relatieve zelf. Het zijn de wijsheid die weet, de compassie die zorgt en de kracht die wezens bevrijdt. Zij leiden tot onbaatzuchtig handelen. Dat is effectief handelen, dat zich niet laat leiden door conventies en daarom zeer onconventioneel kan overkomen.'

Nep

'Elke boeddhist is op zoek naar het authentieke', zegt Paula de Wijs, 'maar niet op de manier die de commercie zou willen.' Authenticiteit is een trend in de media. Het gevaar is, aldus De Wijs, dat wat wij als authentiek bestempelen, nep blijkt te zijn. Het begrip 'authentiek' gaat gepaard met een gevoel van echtheid en is in de beleving intrinsiek goed. Maar zéggen dat iets authentiek is, maakt het nog niet authentiek. 'Je kunt niet voorkomen dat het boeddhisme in deze trend meegenomen wordt – het heeft alle kenmerken van wat de commercie als "authentiek" ziet. Om het een beetje cynisch te bekijken: het boeddhisme is zeer oud, heeft een hang naar eerlijkheid, en de leraren zijn onwaarschijnlijk fotogeniek. Dat moét wel authentiek zijn.'
Dat leerlingen vaak met de wens komen om meer zichzelf te worden, is ook de ervaring van **Varamitra**. 'Je kunt als leraar een eindje meegaan met een leerling die erop uit is "zichzelf" te worden. Soms geeft het hen meer zelfvertrouwen of leidt het tot het oplossen van psychologische of sociale moeilijkheden. Maar uiteindelijk moet die stekker er wel uit. Boeddhisme gaat niet over jezélf maar over de ánder. En dat is voor velen een harde les. Die komt niet zomaar één, twee, drie binnen en nestelt zich niet zomaar in de basishouding van de leerling.' De authenticiteittrend is daarom voor de beeldvorming van het boeddhisme in Nederland een slechte zaak, vindt Varamitra. 'Als het boeddhisme op deze manier gehypt wordt, dan komen velen van een koude kermis thuis. Laten we in ieder geval voorkomen dat boeddhisme ingelijfd wordt. Dat kan door stoïcijns te blijven en niet mee te gaan met modieus taalgebruik. Liever twee leerlingen die het begrijpen dan een hok vol mensen die alleen maar voor spiritueel entertainment komen.' Authentiek zijn betekent volgens Varamitra voor boeddhisten: een leven te leven zonder voorkeur, afkeer en illusie, de dingen kunnen zien zoals ze werkelijk zijn, volstrekt belangeloos beschikbaar zijn ten behoeve van het welzijn van allen.
Henk Barendregt ziet authenticiteit op zichzelf nog niet als een deugd. Hij definieert authenticiteit als het in overeenstemming brengen van voelen en denken. Maar dat leidt niet noodzakelijk tot goed gedrag. 'Wanneer je verlangens uitvoert die anderen geestelijk kwetsen of lichamelijk pijn doen, kan dat in overeenstemming met je denken zijn. Iemand die er nietsontziend op los ramt, kan authentiek zijn maar dat is nog niet heilzaam.' Met name onbewuste gevoelens kunnen onheilzaam zijn. Wat we voelen, met onze verlangens en tegenzin, gebeurt volgens de boeddhistische psychologie op een ander niveau dan wat wij denken. Daarom kunnen voelen en denken met elkaar in conflict zijn. Door beoefening van boeddhisme kun je meer "jezelf" worden, want je kunt ontdekken wat je verlangens en angsten zijn en daarmee leren omgaan. We kunnen voorkomen dat boeddhisme ingelijfd wordt in een trend, denkt Barendregt, door 'wijsheid van hogere waarde te vinden dan authenticiteit. Dat kan weer door met opmerkzaamheid en compassie naar je gevoelens te kijken, door er het juiste begrip van te ontwikkelen. Authenticiteit wordt een deugd als je er met wijsheid mee omgaat.' ●

'Boeddhisme gaat niet over jezelf, maar over de ander'

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.

HET PANEL

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:

Christa Anbeek – universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar

Henk Barendregt – Hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana

Riekje Boswijk-Hummel – therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij Thich Nhat Hanh

Jean Karel Hylkema – manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

Edel Maex – psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen

Rients Ritskes – coach, managementtrainer, auteur, zenleraar

Varamitra – docent bij het Boeddhistisch Centrum Haaglanden en voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland

Han F. de Wit – auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme

Paula de Wijs – directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme.

IbuHanna

In samenwerking met Ibuhanna te Oss kunnen lezers van *Vorm & Leegte* met een aantrekkelijke korting de artikelen op deze pagina bestellen. Wilt u gebruik maken van dit exclusieve aanbod, plaats uw bestelling (bij voorkeur) op **www.asoka.nl/vormenleegte**

Schriftelijke bestellingen: *Vorm & Leegte*-winkel, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. U ontvangt een factuur na het plaatsen van uw bestelling. Levering ca. 5 werkdagen na ontvangst betaling. Deze aanbiedingen zijn geldig zolang de voorraad strekt. Prijswijzigingen voorbehouden.

GEBEDSWIEL

VAN NEPALEES ZILVER EN TURKOOIS

Tibetaans gebedswiel (met gebedsrol) van Nepalees zilver versierd met prachtige turkoois en koraal gekleurde stenen.



Afmeting: ø 7,5 x 17 cm
Normale prijs: € 64,95 (excl. porto)

Via Vorm & Leegte 10% korting

(In Nederland 1 tot 10 kilo: porto € 6,95)





LOTUS WIEROOKBRANDER

Dit een mooie koperen wierookbrander en kandelaar in de vorm van een Lotus Bloem. In het middenstuk kan men 3 wierookstokjes branden. Als men het middenstuk verwijdert kan men ook een kaars branden.

Afmeting: ø 13 x 9 cm
Wierookbrander en 1 pakje Tashi Tag Gye wierook en 1 pakje healing wierook
Normale prijs: € 33,45 (excl. porto)

Via Vorm & Leegte 10% korting

(In Nederland 1 tot 10 kilo: porto € 6,95)

ZIJDE BROCADE MEDITATIE ZAFU



Afmeting: ø 35 x 15 cm
Normale prijs: € 44,95 (excl. porto)

Via Vorm & Leegte 10% korting

(In Nederland 1 tot 10 kilo: porto € 6,95)

KATOENEN LAMA TAS



Deze Lama tassen worden door zowel Tibetaanse nonnen als monniken gedragen. Deze tassen van katoen hebben een binnenzak met rits. Op de tas zijn de 8 gunstige symbolen en het Om Mani Padme Hum motief geborduurd.

Afmeting: 80 x 38 cm (LxB)
Normale prijs: € 20,00 (excl. porto)

Via Vorm & Leegte 10% korting

(In Nederland 1 tot 10 kilo: porto € 6,95)

ZILVEREN TURKOOIS HANGER MET "OHM MANI PADME HUM"



Zilveren bloem Dharmachakra hanger met turkoois, lapis en koraal.

Afmeting: ± 5,5 x 5 cm
Normale prijs: € 42,95 (excl. porto)

Via Vorm & Leegte 10% korting

(In Nederland 1 tot 10 kilo: porto € 6,95)

— Frits Koster

DISCIPLINE

Vragen over meditatie voor Frits Koster kunt u mailen naar redactie@vormenleegte.nl o.v.v. 'Koster'. De redactie selecteert een vraag en legt die aan hem voor.

Vraag: *Hoe beoefen je tijdens het mediteren discipline en ben je toch mild voor jezelf?*

Frits Koster: De Dikke van Dale beschrijft 'discipline' als gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen. Op deze manier brengt discipline gemakkelijk een militaristische tuchtsfeer met zich mee. Als we meditatie in die sfeer beoefenen, verwordt het in korte tijd tot een verkrampt moeten. Discipline kan echter ook geformuleerd worden als 'tijd vrijmaken en energie stoppen in wat we als belangrijk en waardevol beschouwen.' Op deze manier gaan we niet mediteren vanuit een blind moeten, maar reflecteren we van tijd tot tijd op de heilzame effecten die mediteren met zich meebrengt. Zo kan er vanzelf een verzachting en ongedwongen beoefening ontstaan.
Twee benaderingswijzen kunnen een zekere mildheid in de beoefening brengen: een directe en een indirecte strategie.

Tijdens de beoefening van meditatie komen we allemaal in aanraking met blinde vlekken en minder plezierige aspecten in onszelf. We komen fysieke spanning tegen, moeheid, innerlijke chaos en vaak ook een enorme strengheid voor onszelf. Wat dit laatste betreft, valt het me bij retraites altijd weer op hoe absurd hoog we de lat voor onszelf vaak leggen. Het lijkt alsof we meestal veel meer kunnen tolereren van anderen dan van onszelf.
Hoe hiermee om te gaan?
Misschien is het aardig om een strategie te volgen die ook gebruikt wordt bij de zogenoemde madentherapie. Bij deze therapie zet men voor de behandeling van afstervend weefsel en ernstig ontstoken wonden steriele maden van vleesvliegen in. Sommige ziekenhuizen gebruiken deze behandeling tegenwoordig met succes bij moeilijk behandelbare wonden van mensen die bijvoorbeeld een verzwakt immuunsysteem hebben of aan suikerziekte lijden. De maden worden op de wond gelegd en vreten de wond in enkele dagen schoon door het dode en aangetaste weefsel op te eten, zonder het gezonde weefsel aan te tasten. Deze maden hebben de tijd van hun leven. Ze smikkelen en smullen, vreten zich lekker vol en genieten van de pus en de etter die wij gewoonlijk als vies en verderfelijk ervaren. Op eenzelfde manier kan opmerkzaamheid zich vol eten en groeien door innerlijke patronen te observeren die we doorgaans als ongewenst en vervelend ervaren. Opmerkzaamheid maakt dankbaar gebruik van pijn, spanning, ongeduld, moeheid, jaloezie, twijfel en die steeds weer opduikende veroordeling van onszelf en van de ervaringen die we hebben. Zij beschouwt deze knelpunten en geneigdheden niet als verstoringen, maar als waardevolle opmerkzaamheidsobjecten; de stoorzenders worden omgezet in 'heerlijk opmerkzaamheidsvoedsel'.
Door steeds weer met milde aandacht te constateren dat we afkeurend of veroordelend bezig zijn tijdens de meditatie, zitten we niet meer 'in' die veroordeling maar kunnen we haar zien als een mentaal proces dat er even is – en gewoonlijk ook weer verdwijnt bij de ont-dekking hiervan. Zo leren we met geduldig mededogen te kijken naar strengheid en verwordt de vrijwillige en ondersteunende discipline niet tot een verkrampte worstelpartij.

Ook een indirecte strategie kan leiden tot een mildere discipline, namelijk de beoefening van meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Zoals we onze beenspieren kunnen trainen door te sporten, zo kunnen we volgens de boeddhistische psychologie de innerlijke vriendelijkheidspieren versterken. We leren dan eerst onszelf en – als we dit redelijk goed kunnen – geleidelijk aan ook anderen vriendelijke wensen toe te sturen. Ik zou een uitgebreide uitleg over deze meditatievorm kunnen geven, maar misschien volstaat hier de aanbeveling om het boek *Liefdevolle vriendelijkheid* van Sharon Salzberg te lezen (uitgeverij Asoka). De oefeningen in dit boek kunnen leiden tot een groter mededogen en een mildere benadering van meditatie, zonder de innerlijke discipline te verliezen. ●


FOTO: INE VAN DEN BROEK

Frits Koster beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij verbleef vijf jaar als monnik in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland, www.fristkoster.nl.

STRALEN ZOALS U BENT

"De wijze let erop voortdurend het gulden midden te bewaren,
Doe er niet nog een schepje bovenop, weersta het niet en haal het ook niet naar u toe...
Blijf bij de waarheid, immer waakzaam, zet anderen op de eerste plaats...
U heeft bewustzijn en training nodig om te stralen zoals u bent."

—Guanyin

Kwatrijn 67 uit *Guanyin – Mythen en profetieën van de Chinese Godin van Mededogen*, Altamira-Becht. 2001.

AUTHENTICITEIT

Moderne westerlingen vinden het belangrijk om 'bij zichzelf te blijven'. Voor boeddhisten is dit een verwarrende uitspraak. Welk zelf? Alles is vergankelijk, dus ook dat 'zelf' dat je wilt zijn. Sterker nog: leerde de Boeddha niet dat wijsheid en inzicht draaien om niet-zelf?

Het woord 'authenticiteit' bestond niet in de tijd van de Boeddha. *Tathagata*, een Pali woord dat wel eens met authenticiteit wordt vertaald, betekent letterlijk 'iemand die echt is verdwenen'. Voor een boeddhist ben je pas echt authentiek als je ego weg is. Dan pas ben je volmaakt oprecht in intenties en waarnemingen.

Is dat de vorm van 'authenticiteit' die veel westerlingen zoeken in het boeddhisme? Lees dit themagedeelte over authenticiteit en vorm uw eigen inzicht. •

FOTO: STEPHEN BATCHELOR



FOTO: ARI VERSLUIS & ELLIE UYTTENBROEK

WERKELIJK ECHT

We stileren onszelf naar de modebeelden die de massacultuur ons aanreikt en willen tegelijkertijd heel authentiek zijn, merkt Anneke Smelik. Ze plaatst dit verlangen naar authenticiteit in een historische ontwikkeling waarin we verder en verder afraken van directe, onbemiddelde ervaringen. Weten boeddhisten beter?

Anneke Smelik

Authenticiteit is in de mode. We vinden het overal om ons heen in de hausse aan eerlijke, echte, producten. Zo is de koffieboon terug. In de keuken koken we 'slow food' om een tegenwicht te bieden aan het jachtige leven en het massageproduceerde kant-en-klare voedsel. Het aardewerken schaaltje bij de Fair Trade winkel is echt met de hand gemaakt door een arme Afrikaan uit Ghana of Gambia. Het naspelen van een historische veldslag in kostuum en het liefst nog op de juiste locatie is al jaren een geliefd tijdverdrijf. Daarbij wordt er goed opgelet dat alles historisch gezien klopt: geen middeleeuwse kostuums van katoen, maar van wol en linnen. En geweren van plastic zijn natuurlijk uit den boze bij het nabootsen van de slag bij Waterloo.

Ook mensen moeten tegenwoordig authentiek zijn. Van politici pikken we het niet als ze in de media geforceerd of oneerlijk overkomen. Iemand die het authentiek doet op televisie trekt altijd meer stemmen. In management is authenticiteit de nieuwe kreet voor het zakenleven. Niet alleen het product moet echt en eerlijk zijn, ook de visie van de manager moet echtheid en eerlijkheid uitstralen. Zakengoeroes stellen dat de manager goed moet weten 'waar zijn echte passie ligt'. Dat verkoopt en is goed voor de zaken. Zoals een advertentie op internet het stelt: 'authenticiteit pays off'.
Niemand wil van onwaarachtigheid beticht worden; we willen allemaal graag zo dicht mogelijk bij onszelf blijven – wat dat dan ook moge betekenen. Als we de foto's bekijken uit de serie *Exactitudes*® van Ari Versluis en Ellie Uyttenbroek, dan zien we precies de pijnlijke paradox van de hedendaagse hang naar echtheid. In het Westen is het belangrijk om ons als individu te ontwikkelen en te presenteren. Ons uiterlijk vormt, zo denken wij, een uitdrukking van onze individualiteit. Maar bekijken we de tientallen fotoseries van telkens twaalf personen die er precies hetzelfde uitzien, dan beseffen we opeens dat we bij een type behoren en dus onderdeel van de kudde zijn. Het valt nogal tegen met ons 'echte' zelf. Of gelooft u nu echt dat u die ene uitzondering bent op de regel?
De hang naar authenticiteit roept een aantal prangende vragen op: Waar komt dit verlangen vandaan? Wat is authenticiteit precies? Waarom wordt authenticiteit in de eenentwintigste eeuw zo belangrijk gevonden? En: is authenticiteit eigenlijk wel mogelijk?

Aura

Volgens de Van Dale staat authenticiteit synoniem voor echtheid, eigenheid en waarachtigheid. Het woord komt uit het Grieks, authentikos, wat betekent dat iets uit de eerste hand komt, de eerste oorzaak betreft. Dat betekent dat iets oorspronkelijk moet zijn, bijvoorbeeld een eigenhandig geschreven brief, of een origineel kunstwerk. De handtekening van Rembrandt of Van Gogh bezegelt de authenticiteit en daarmee de commerciële waarde van het kunstvoorwerp.
Het verlangen naar authenticiteit is een modern fenomeen. Eigenlijk kun je stellen dat een cultuur pas naar iets gaat verlangen op het moment dat het verloren is gegaan. De eerste verschijnselen van de zucht naar authenticiteit zijn al te vinden aan het eind van de negentiende eeuw. Die hangen nauw samen met de moderniteit en de opkomst van de massa als gevolg van de trek naar de steden en de industrialisering. Parken en dierentuinen worden aangelegd om de stadsmens in de snel groeiende steden nog een vleugje beleving van de natuur te bieden. Voor een nog echtere beleving van de natuur moeten we naar de natuurparken die in de twintigste eeuw overal ter wereld ontstaan, vooral in gebieden buiten Europa. Zo ontstaan dierentuinen en natuurparken in een periode dat de ongerepte natuur in Europa overal in cultuur is gebracht en eigenlijk niet meer bestaat. Het zo typische verlangen van de moderne mens naar de natuur komt dus voort uit het besef van verlies. Het is een romantisch verlangen, omdat de 'echte' natuur ontoegankelijk en bedreigend is voor de mens; dat is een soort woestheid die we bijna allemaal doodeng vinden. Met een georganiseerde reis op safari gaan, of met het tentje bij de boer staan, is voor de moderne mens authentiek genoeg.
In dezelfde periode in de negentiende eeuw ontstaan de nationale musea waarin kunst tentoongesteld wordt die uit zijn ▸

'Een cultuur gaat pas naar iets verlangen op het moment dat het verloren is gegaan'

oorspronkelijke context is gehaald, bijvoorbeeld uit de paleizen van vroegere koningen of keizers, uit de kerk, of uit de koloniën. Een kostbaar met bladgoud geschilderd Maria-icoon dat niet meer in het kapelletje op het platteland hangt waar de lokale bewoners tot haar bidden, verliest aan de witte muur van het museum een deel van zijn religieuze kracht en functie. Daarvoor in de plaats verkrijgt het een nieuw aura, namelijk als kunstwerk. Waar voor de middeleeuwse boerenfamilie de authenticiteit gelegen is in de gelovige relatie tot de icoon, bewonderen wij het kunstwerk als iets authentieks van vroeger. Voor de moderne mens ligt de waarde in de echtheid en originaliteit van de icoon, niet omdat we ertoe kunnen bidden om een goede oogst of om genezing van de pest.

Vervreemding

In de filosofie wordt het begrip authenticiteit gekoppeld aan de stroming van het existentialisme, vertegenwoordigd door onder andere Heidegger en Sartre. Het gaat er hier om dat het bewuste zelf zich moet verhouden tot de materiële wereld in de ontmoeting met externe krachten en invloeden. Authenticiteit is dan de mate waarin men trouw is aan de eigen persoonlijkheid, karakter of geest, ondanks de druk van buiten. Sartre omarmde dit als een vorm van absolute vrijheid, een ervaring die nodig is voor de ontwikkeling van een authentiek zelf. Maar die vrijheid is zo duizelingwekkend en ronduit onaangenaam dat mensen vaak genoegen nemen met een inauthentiek leven.

Pretparken

Van deze utopie is niet veel overgebleven. Met ongewassen lang haar vrijen onder de blote hemel is al lang vervangen door 'sex in the city'; het jachtige leven van yuppies die in één week salarisverhoging, stoute seks, de laatste mode, een snufje cocaïne en een botoxinjectie moeten scoren. Toch is de hang naar authenticiteit niet verminderd. Sterker nog, die is zelfs versterkt in de 'beleveniseconomie' van vandaag. Het begrip is door de Amerikaanse marketinggoeroes Joseph Pine en James Gilmore geïntroduceerd en houdt in dat de westerse welvaart veel vrije tijd met zich mee brengt en ook een zekere bevrediging van basale en minder basale behoeften. Het is een relatief veilige samenleving waar de dood niet voortdurend om het hoekje loert en er niet constant gevaren op onze weg komen.
In onze gezapige leventjes maken we eigenlijk maar weinig mee. Vandaar dat de mens in de westerse cultuur op zoek is naar authentieke ervaringen, die het lege gevoel van binnen moeten opvullen. Dat wordt dan tegenstrijdig genoeg vaak door de commercie voorgeschreven. Een diversiteit aan activiteiten moet die authentieke ervaring bieden. Pretparken, EuroDisney, nachten doordansen op xtc in house party's, georganiseerde avonturenreizen, fantasy boeken en films (van *Lord of the Rings* tot *Harry Potter*), bungee jumpen of paragliding; het kan niet gek genoeg om de kick maar te halen. De heftige ervaring lijkt dan even een 'echte' belevenis te zijn. Natuurlijk is net als met elke kick het effect al snel voorbij, en dan moeten we weer op zoek naar de volgende.

'In onze gezapige leventjes maken we eigenlijk maar weinig mee'

Ook hier is sprake van een zekere romantisering. Zo vindt Sartre jazz een uiting van vrijheid, omdat de Afrikaans-Amerikanen authentieker zouden zijn dan westerlingen. Dat is in feite een racistische gedachtegang, want waarom zouden afstammelingen van de slavernij met hun traumatische verleden een authentieke relatie kunnen aangaan met hun discriminerende omgeving? Dit ligt wel heel dicht tegen het stereotiepe beeld van de edele wilde, die nog een nauwe relatie zou hebben met de natuur en daardoor dichter bij het lichaam en de emoties zou staan. Ook nu nog projecteren westerlingen dit beeld vaak op andere volken. Maar het is zeer de vraag of bijvoorbeeld de miljoenen genitaal verminkte Afrikaanse vrouwen wel een authentieke relatie tot hun lichaam en seksualiteit kunnen hebben.
De existentialisten gaan er in feite van uit dat de westerse mens in een staat van vervreemding bevindt: zij is vervreemd van de natuur, van het lichaam, en van zichzelf. In de jaren zestig werd dit geweten aan het kapitalisme, dat door massaproductie de arbeider van zijn arbeid vervreemdt, de boer van zijn koe, en de ambtenaar van zijn werk. De hippiecultuur zocht dan ook een authentiek leven in de idealen van sociale en seksuele vrijheid. Overgeleverd zijn aan de commercie was wel het ergste; beter was het om 'terug te gaan naar de natuur'. Rockmuziek werd het vehikel voor authentieke gevoelens van rebellie tegen een hypocriete samenleving.

Het verlangen naar echtheid wordt deels ook gevoed door de mediacultuur, waar feit en fictie steeds meer door elkaar heen lopen. Met de uitvinding van fotografie en film (en later televisie en internet) kan elk beeld tot in het oneindige gereproduceerd worden. De cultuurfilosoof Walter Benjamin stelde in de jaren dertig van de vorige eeuw al dat door de mogelijkheden tot reproductie het aura van originaliteit en authenticiteit verdwijnt. Ook verdwijnt het onderscheid tussen origineel en kopie. Hierin heeft Benjamin helemaal gelijk gekregen, want we zijn een cultuur van de kopie geworden.
Dit heeft gevolgen voor onze beleving van kunst. Veel mensen kennen de teleurstellende ervaring als ze de *Mona Lisa* van Da Vinci of het *Meisje met de parel* van Vermeer voor het eerst in het museum bezichtigen. Ze hebben al zo veel afdrukken van deze beroemde beelden gezien in boeken, films, op mokken, paraplu's of handdoeken: daar kan het origineel nauwelijks meer tegenop. Het aura kan alleen beleefd worden als er moeite voor wordt gedaan, wanneer de beschouwer alle tijd neemt om het schilderij te ervaren.
De Franse filosoof Jean Baudrillard gaat in de jaren zeventig een stap verder dan Benjamin en stelt dat niet alleen de kunst, maar ook de werkelijkheid verandert onder het geweld van de media. De alomtegenwoordigheid van de media maken de werkelijkheid tot een simulacrum; een schijnvertoning die het verschil tussen ▸



FOTO: ARI VERSLUIS & ELLIE UYTTENBROEK

'zijn' en 'schijn' opheft. De scheidslijn tussen echt en onecht was misschien altijd al flinterdun, maar wordt nu definitief ontkracht. Terwijl de *reality show* op televisie probeert zo veel mogelijk het leven te simuleren, is het leven één grote *reality show* geworden. De socioloog Manuel Castells noemt dit een cultuur van 'real virtuality', van 'werkelijke virtualiteit'. Met deze paradox duidt hij een cultuur aan waarin de werkelijkheid virtueel wordt omdat deze volledig is ondergedompeld in de media.

Heilige graal

Als de media steeds meer onze ervaring inblikken, dan is het geen wonder dat mensen nostalgisch verlangen naar authenticiteit. Mensen zoeken naar een echte ervaring in een tijd waarin alles van plastic is, zowel in letterlijke als overdrachtelijke zin. Paris Hilton is evenzeer van plastic als de barbiepop waar zij op lijkt. In een cultuur van 'werkelijke virtualiteit' willen we juist datgene wat niet meer bestaat: een authentieke ervaring. In hun nieuwe boek, *Authenticity*, schetsen Gilmore en Pine de paradox van de beleveniseconomie: hoe onechter en onnatuurlijker de wereld zich voordoet, hoe meer we 'echtheid' eisen. Het moet tegenwoordig 'werkelijk echt' zijn, 'really real'. Het tragische van dit verlangen naar de authentieke ervaring is dat elke belevenis onvermijdelijk wordt ingekapseld door de medialisering. Zijn we op safari in Kenia, dan krijgen we het gevoel in een televisieprogramma van *National Geographic* beland te zijn. Zeggen we 'ik hou van jou', dan lijkt het alsof we in een soap acteren. Gilmore en Pine spelen een dubbel spel. Enerzijds stellen ze dat authenticiteit een mythe is en niet bestaat, maar anderzijds geven ze een handleiding hoe managers hun consumenten tevreden kunnen stellen door iets 'echter dan echts' te bieden.
In een cultuur die doordrenkt is van media is authenticiteit zoiets als de heilige graal. Elke poging tot authenticiteit wordt tenietgedaan door 'de werkelijke virtualiteit' die de basis vormt van de hedendaagse mediacultuur. Is authenticiteit daarmee voorgoed verbannen naar het rijk der fabelen? Wel in de quasi-diepzinnige manier waarop de huidige trend ermee omspringt. Dat is vanuit een boeddhistisch oogpunt geen ramp. Want de kreet 'dichter bij jezelf' betekent eigenlijk vrij weinig in een perspectief waarin dat zelf niet als zelfstandige entiteit bestaat. In het boeddhisme gaat het er om de werkelijkheid te zien zoals die echt is, namelijk als leegte, 'shunyata'. De praktiserende boeddhist weet dan ook dat authenticiteit doortrokken is van leegte. U mag best op zoek naar uw echte zelf, zolang u maar weet dat het een illusie is. •

Anneke Smelik is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Ari Versluis en **Ellie Uyttenbroek** zijn fotograaf respectievelijk styliste. Ze noemen hun series *Exactitudes*: een samentrekking van 'exact' en 'attitude'. Door hun subjecten in identieke kaders te plaatsen met vergelijkbare poses, registreren Verlsuis en Uyttenbroek op een bijna wetenschappelijke, antropologische wijze de pogingen van mensen om zich te onderscheiden van anderen door een groepsidentiteit aan te nemen.

Het nieuwe boek van managementadviseurs James. H. Gilmore & Joseph B. Pine II heet *Authenticity. What consumers really want* (Harvard University Press).

WIL DE ECHTE BOEDDHIST NU OPSTAAN?

Hoe authentiek is het boeddhisme in het Westen nu eigenlijk? Deze vraag stond centraal tijdens een symposium van de Boeddhistische Unie Nederland. 'Gingen we ons maar meer profileren in de maatschappij in plaats van ten opzichte van elkaar', verzuchtte een spreker.

Angeline van Doveren-Kersten

Authenticiteit is 'in'. Daar weten marketingmensen alles van. Wat authentiek is, is echt. Betrouwbaar. Dat duw je niet zomaar om. We varen er graag op, op betrouwbaarheid. Het is handig bij het kiezen. Een betrouwbaar product kan zonder voorbehoud worden gekocht. En aan een betrouwbare religie of meester kun je je met een gerust hart toevertrouwen.

Maar authenticiteit kan ook een bron zijn van verdeeldheid. Het zegt iets over waarheid en oorspronkelijkheid. En daar zit iets normatiefs aan: wat waar is, vinden we goed. Dus zal er ook wel iets slecht zijn, of verkeerd. Het goede vraagt vanzelf om een tegendeel. Waarom zou je immers iets goed noemen, als niets slecht is?

Wanneer je de dingen op deze manier bekijkt, heb je een dualistische blik op de werkelijkheid. Je denkt in tegenstellingen. En daar houden boeddhisten niet van. Toch klinkt de vraag naar authenticiteit binnen boeddhistische kringen de laatste tijd regelmatig. Daarom organiseerde de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) in november in Utrecht een minisymposium rondom deze kwestie. 'Is dit symposium nu het gevolg van een trend', vroeg Varamitra, voorzitter van het symposium zich af, 'of is het een typisch boeddhistische vraag?' Leden en niet-leden van de BUN luisterden naar drie korte lezingen en stelden aansluitend vragen.

Kameleon

'Ik weet niet wat authentiek boeddhisme is', zegt Gijs ten Kate van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). Hij portretteert het boeddhisme als een religie met een genetische aanleg voor ontwikkeling. Boeddhistische stromingen hebben hun duurzaamheid bewezen door én mee te groeien met de cultuur waarvan ze deel gingen uitmaken, én hierbij trouw te blijven aan hun oorsprong, zegt Ten Kate. Die oorsprong is dan leidraad bij het ontwikkelingsproces; geen voorbeeld dat slaafs moet worden nagevolgd. 'Daarom', stelt hij, 'moet het boeddhisme



Van links naar rechts; Gerolf T'Hooft, Varamita (Voorzitter BUN), Gijs ten Kate en Michel Dingarten.

FOTO: GERT-JAN MULDER

ook in het Westen de weg van de *door*-ontwikkeling gaan. Zoals dat in andere culturen al eerder gebeurde. Alleen zal deze keer de westerse context bepalend zijn.'
Een uitdagend beeld. Telkens opnieuw bewoog het boeddhisme mee met de nieuwe cultuur waarin het terechtkwam. Het is niet moeilijk om de resultaten daarvan te zien. Kijk naar de verschillen tussen het kleurige Tibetaanse boeddhisme en het sobere Japanse zenboeddhisme. Straks hebben we dus ook een westers boeddhisme. Of is dat er al, maar zien we het nog niet omdat we er zelf midden in zitten?
Hoe dan ook, het boeddhisme kan van kleur veranderen als een kameleon. Dat is helder. Maar waarin bestaat het onveranderlijke dan, het authentieke? 'In liefde en compassie', aldus Ten Kate. 'Zo is het boeddhisme begonnen.'
Michel Dingarten van de BUN spreekt als tweede. Hij is bezorgd. 'Het gebruik van de term authenticiteit heeft effect op het fragiele boeddhistische landschap in Nederland. Ons "polderboeddhisme" is nog relatief jong. Daarnaast hebben we hier een hoge dichtheid van verschillende stromingen. Dat is uniek in de geschiedenis van het boeddhisme.'
Wat pril is, is gevoelig voor scheiding, stelt Dingarten. Dit geldt ook voor het boeddhisme in Nederland. De vraag naar authenticiteit is daarom een gevaarlijke, maar ook een aantrekkelijke. Want authenticiteit is een doeltreffend middel om het overzicht te bewaren. En dat is handig, met zoveel boeddhismen op een relatief klein stukje grond.
De vraag naar authentiek boeddhisme zou wel eens voorbode kunnen zijn van een scheiding tussen boeddhisten onderling, waarschuwt Dingarten. 'Gingen we ons maar meer profileren in de maatschappij, in plaats van ten opzichte van elkaar. We zouden onze identiteit niet moeten vormen door ons van elkaar te onderscheiden, maar door ons *in* de samenleving te onderscheiden door middel van onze manier van doen.'

'Liefde en compassie zijn de boeddhistische constanten'


Michel Dingarten


Gerolf T'Hooft


Gijs ten Kate

FOTO'S: GERT-JAN MULDER

Verbeelding

Gerolf T' Hooft van uitgeverij Asoka wijst ook al op de risico's van de vraag naar authenticiteit. 'In tegenstelling tot theïstische godsdiensten kent het boeddhisme geen ideologische uniformiteit. Het heeft in de loop van zijn geschiedenis een ongekend vermogen tot aanpassing aan culturen en tradities getoond. Zelfs binnen één traditie kunnen er nog tegengestelde posities met betrekking tot filosofie en praktijk naast elkaar staan.' De kwestie is daarom of de vraag naar authenticiteit wel zinvol is.
De zoektocht naar authenticiteit voert naar een ideologisch mijnenveld, zegt T' Hooft. 'Zeker in Nederland, waar de geest van verzuiling waart.' Toch doet hij een poging. Het belang van de oorsprong, daar gaat het ook hem om. 'Authentiek boeddhisme is een geestelijke cultuur die teruggaat tot de verbeeldingskracht van de historische Boeddha. Hij sprak niet alleen de taal van zijn tijd, maar gaf die ook een universele boodschap mee. Iets van en voor alle tijden. Stichters beschikken altijd over dit vermogen. Hun kracht schuilt in de verbeelding. Zij zijn creatief. Maar later, als zich scholen hebben gevormd, wordt deze creativeit zelden aangemoedigd. Verbeelding is immers anarchistisch, revolutionair. Orthodoxieën proberen haar daarom te beheersen. Zij willen het gezag te handhaven.'

En toen kwamen de vragen vanuit het publiek: Hoe zit het met de rol van de oorspronkelijke canon? Is het boeddhisme niet gewoon een leer die je behoort te beoefenen om authentiek boeddhist te kunnen zijn? Waar bleven de termen *Samsara*, *impermanence*, en *no self*, die toch de kern uitmaken van de boeddhistische leer? Hoe zit het met de noodzaak van erkenning als boeddhist door de ander? Moet je bij een sangha horen die lid is van de BUN om boeddhist te kunnen zijn?
Prangende vragen. Zeker in het licht van op handen zijnde ontwikkelingen in Nederland. Zo komt er een boeddhistische basisschool in Amsterdam. In Rotterdam is men bezig met de opzet van een boeddhistisch hospice. En er wordt gewerkt aan een rijkserkende opleiding tot boeddhistisch geestelijk verzorger. Daar hoort een zendende instantie bij; een erkende instelling die er ervoor borg staat dat je een echte boeddhist bent. En dan nog maar gezwegen over politiek, beleid, geldstromen en accreditaties. Overheid en instellingen zullen willen weten wat boeddhisme precies is, en wat niet. Die vraag zul je moeten kunnen beantwoorden als je van boeddhisme (je) werk wilt maken.

Angeline van Doveren-Kersten is theoloog/religiewetenschapper en werkt als geestelijk verzorger en consulent/trainer. Zij beoefent zenmeditatie bij Wanda Sluyter in Eindhoven.

ZIT EN WEES JEZELF

Echt jezelf zijn: wat verstaan praktiserende mediteerders daaronder? Diana Vernooij vroeg het hen.

Diana Vernooij

FOTO: LJUPCO SMOKOVSKI

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte.*

ZO DOE IK HET NU

Maria van Gerwen, 56 jaar, beeldhouwer, beoefent sinds 14 jaar zenmeditatie.

'Vroeger, op de kunstacademie, wilde ik echt mezelf zijn. Dat "echte zelf" is er gewoon niet. Je bent beïnvloed door je omgeving, je historie, door allerlei omstandigheden. Je kunt alleen maar zeggen: zo doe ik nu op dit moment. Ik weiger eraan toe te geven dat er beelden zouden zijn die 'echte Maria-van-Gerwen-beelden' zijn. Zodra ik het idee heb dat het die kant uitgaat, zoek ik een andere vormtaal. Als je te lang jezelf blijft,dan gaat het ding zijn eigen leven leiden. Ik wil niet vastgroeien. Je moet nieuwe impulsen zoeken om verder te komen. Ik wil meer "mijn dingen doen", dan dat ik mezelf wil zijn.

Je verandert constant. Soms verbaast het me hoe iets kan veranderen; hele metamorfosen ondergaan we als mens. Als ik een beeld maak en het klopt niet, als ik de intuïtie heb dat ik dit niet wil maken, dan belandt het in de schuur. Vaak is zo'n beeld een zijweg die ik nog niet doorheb of een pad dat ik niet wil gaan. Dingen moeten ontstaan, maar nooit vrijblijvend zijn. Je moet het toeval sturen. Je schept een klimaat waarin goede dingen gaan ontstaan en dat kan verrassende resultaten opleveren.

Soms wil ik teveel een bepaalde kant op. Mediteren helpt me dan om te beseffen dat het ook anders kan. Ik word creatiever, laat het toeval meer toe. Ik hoef het niet allemaal te bedenken. Dat is niet de reden dat ik mediteer, maar het helpt wel. En het besef dat ik een klimaat voor mijn werk moet scheppen, een gunstig gemoed, motiveert me weer om te gaan mediteren.'

Zie ook: www.mariavangerwen.nl

TERUG NAAR DE KERN

Joyce Pula, 39 jaar, lerares yoga, beoefent sinds 11 jaar yoga.

'"Authenticiteit" betekent voor mij: vanuit een innerlijk subtiel voelen dichter bij mezelf komen en dat in relatie brengen met de buitenwereld. Ideaalbeelden laat ik los. Als ik yoga volg en diep in een houding ga, komen er diepere lagen boven. In het verleden voelde ik me soms na een yogasessie zo goed dat ik dacht nooit meer boos te worden. Vrij snel daarna werd ik dat dan toch weer. Ik ben gaan beseffen dat het er niet om gaat boosheid te vermijden, maar om zo helder mogelijk te blijven kijken naar wat mijn reacties zijn. Ik wil niet vanuit een soort spiritueel ideaalbeeld ontkennen wat er is.
Pijn en boosheid kun je er laten zijn. Ik ervaar dat mijn geest alle kanten uitschiet om die gevoelens niet te ervaren. Maar als ik in staat ben bij je boosheid of pijn te blijven, ontstaat er lichtheid. Soms lost de emotie op – maar zodra dat een techniek wordt, werkt het niet meer. De ervaring is dat het op kán lossen, maar altijd is het goed volledig aanwezig te zijn met aandacht. Dat is in het kleine voelbaar. Zo had ik onlangs een intense ervaring toen ik in het park fietste. Geen ervaring met tromgeroffel, alleen een subtiele perspectiefverandering waardoor alles levend werd.
Op dit moment is voor mij yogales geven, meer nog dan yoga volgen, een verdieping van het proces van mezelf worden. Ik breng mezelf terug naar de kern in het lesgeven. Ik heb het idee losgelaten dat ik iets kan sturen, ik dóe het niet bij de ander. In de interactie tussen de leerling en mijzelf ontstaat er iets dat voor beiden verdiepend werkt. Zoekenden willen houvast buiten zichzelf. Ik kan niet over iemand anders zeggen of hij goed bezig is. Wat ik kan doen is de ander stimuleren bij zichzelf te komen en daar het antwoord te vinden.'

Zie ook: www.saimithra.nl

BREDER KIJKEN

Olaf Rutten, 44 jaar, ondernemer, directeur van onderzoeksbureau Dufec, beoefent sinds 5 jaar zenmeditatie.

'"Een prachtig idee dat ik nu niet ga uitvoeren". Ik ben een doetype en was gewend om alles te doen wat er in mijn hoofd opkomt. Door te mediteren heb ik geleerd ruimte te scheppen tussen de gedachte en de uitvoering. Door stil te zitten en waar te nemen wat ik denk en wat mijn impulsen zijn, kijk ik breder. Ik laat meerdere gedachten toe en daardoor leer ik aanvoelen welke gedachte vraagt om handelen. Ik ervaar dat ik meer rust, kracht en creativiteit krijg door te mediteren.
Er zijn in mijn leven twee gebieden van meditatie: mijn gezin en mijn bedrijf. Mijn werk en gezin helpen me om bij mijn hart en compassie te komen en stevig in het leven te staan. Mijn kinderen wil ik in liefde opvoeden, met oog voor hun uniciteit. Ik moet grenzen stellen maar deze niet laten voortkomen uit patronen die ik heb ontwikkeld in de loop van mijn leven. Concreet: als ik 's morgens gemediteerd heb, kan ik beter omgaan met de hectiek van het gezinsleven rond het ontbijt.
Ik heb in het verleden verschillende keren geprobeerd met roken te stoppen en dat was een heel gevecht. Dat lukte toen niet. Door te mediteren heb ik leren zien wanneer ik rookte en wat het effect op me was. Het duurde even, maar twee jaar geleden ben ik moeiteloos gestopt.
Door te mediteren kom je bij de magie van je hart, waardoor je met compassie de dingen kunt doen en laten. Ik kan wijzer kiezen, kies vaak ook om niet te handelen, om het subtiele moment af te wachten dat actie op zijn plaats is. Dan ben ik in staat om op het juiste moment tegen een klant zeggen: "zullen we het zo doen?"'

Zie ook: www.zoekenleef.nl

VLOEIBAAR WORDEN

Jeroen de Groot, 28 jaar, ingenieur Technische Natuurkunde, oefent sinds 3 jaar bij de Shambhalatraditie (Tibetaans).

'Mediteren werkt als een openbaring van mezelf aan mezelf. In de Shambhala traditie hebben we het over "authentic presence", wat we vertalen met "waarachtige aanwezigheid". Je leert in eerste instantie door verschillende meditatietechnieken om te observeren waar je geest heen gaat. Het eerste dat ik meemaakte, was het besef dat mijn geest zo druk is met zichzelf. Toen was ik een periode boos omdat ik rustiger wilde zijn dan mijn geest was. Nu besef ik dat die onrust er is, en dat ik me er niet tegen hoef te verzetten, alleen te observeren. Ironisch genoeg maakt dat me juist rustiger.
Ik denk dat het ook zo werkt met mijn gewoontepatronen. Ik hou van het eten van chocolade. Vroeger wilde ik dat veranderen. Maar mijn ervaring is dat het probleem niet in het eten van chocola zit, maar in het mezelf afstraffen omdat ik chocolade eet. Het is het oordeel over mezelf en anderen, het "malen in mijn hoofd", dat me weghoudt van waarachtig aanwezig te zijn bij wie ik "nu" op dit moment ben.
Ik zie het nut er niet van in mezelf te zijn, als dat niet blijkt uit mijn omgang met andere mensen. Ik merk dat ik me steeds minder erger aan andere mensen. Ik kan het beter accepteren dat velen geluk buiten zichzelf zoeken. Omdat ik toegeef dat ik niet de macht heb hen te veranderen, zie ik ook eerder de zinloosheid van mijn ergernis. Mijn ergernis vloeit sneller weg: ik word zelf meer vloeibaar en kan makkelijker meebewegen met anderen. Niet altijd en overal, maar ik zie dat het werkt. Toch wil ik nog steeds mensen veranderen. Ik hoop hen te inspireren, maar is dat wel zuiver? Is het de wens alle lijden te verzachten of is het toch nog een uiting van hardnekkige ergernis?'

WEET VANUIT WELKE WAARDEN JE HANDELT

Joyce Meuzelaar is al een kwart eeuw actief op het gebied van marketingcommunicatie. Onlangs schreef ze het boek *Marketing is waardenloos, Authenticiteit is magnetizing.* Hoe werkt authenticiteit voor mens en bedrijf? Paula Borsboom vroeg het haar.

Paula Borsboom

Dertien jaar lang runde Meuzelaar haar eigen bureau, *Joy Company*. Maar ze liep, zoals ze het zelf uitdrukt, "tegen de begrenzing van het begrip marketing aan" en besloot in 2004 het bureau te "laten oplossen". Toch verricht ze nog steeds wel advieswerk; haar thema's zijn met name organisatiecultuur, identiteit en duurzaamheid. Daarnaast geeft ze workshops en organiseert evenementen, zoals een dag over ethisch beleggen.

Je bron is overigens geen vaste kern, geen onveranderlijk soort zelf. Jouw bron is niet eens jouw bron, maar de poort naar een oneindige bron. Het is je toegang tot een groter geheel waar je deel van uit maakt. Door verbinding te maken met je eigen bron ervaar je vanzelf de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens, iets wat in het boeddhisme zo mooi wordt verbeeld door Indra's net.' [zie kader volgende pagina, red.]

> 'Door verbinding te maken met je eigen bron ervaar je vanzelf de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens'

Joyce Meuzelaar is ook een belangrijke motor achter de Aziatische afdeling van het Social Venture Network, een netwerk van organisaties die zich inzetten voor een duurzame manier van ondernemen. De Aziatische tak van dit netwerk richtte ze samen met Sulak Sivaraska op, een vooraanstaand sociaal denker en medeoprichter van het Internationaal Netwerk van Geëngageerde Boeddhisten.

Wat is authenticiteit eigenlijk?
'Authenticiteit betekent voor mij dat je volledig put uit de zuivere bron, diep in jezelf. Elk individu, maar ook elke organisatie, heeft zo´n zuivere bron. Alleen is die lang niet altijd zichtbaar en ook weten we de weg ernaartoe niet altijd te vinden. We hebben geleerd ons tegen pijn te beschermen door laagjes aan te brengen rond onze bron. Om authentiek te kunnen zijn moet je weer verbinding krijgen met je bron. Daarvoor moeten de laagjes afgepeld worden. Iets waar je allerlei technieken voor kunt gebruiken, bijvoorbeeld de boeddhistische mindfulness-training. Bij mindfulness neem je je gedachten, ervaringen en gevoelens waar, zonder te oordelen. Je observeert wat er hier en nu gebeurt en maakt zo contact met jezelf, je laagjes en je bron. Als er een verbinding is met je bron, kan authenticiteit gaan stromen.

Wat kan het bedrijfsleven hiermee?
'Organisaties zijn, net als mensen, entiteiten: organismen met een eigen identiteit. Een organisatie denkt, wil, voelt, handelt, vanuit een eigen autonome stroom. En net als voor mensen is het voor organisaties van belang dat ze verbinding krijgen. Om hun producten en diensten te kunnen verkopen, hebben organisaties klanten nodig. Ze geven veel geld uit aan het leggen en onderhouden van contact met deze klanten. Dat verloopt lang niet altijd vlekkeloos. Consumenten willen resoneren met anderen, je verbonden voelen met anderen is een universeel menselijk streven. Consumenten voelen zich prettig als ze zich verbonden voelen met een bedrijf. Zij hoeven zich niet eens bewust te zijn van dat verlangen om met bedrijven te resoneren.
Vaak hebben consumenten echter geen enkel idee welke organisatie er nu precies achter een bepaald product of merk zit. Er is dus geen werkelijke verbinding tot stand gekomen tussen de consument en het bedrijf. Organisaties moeten daarom elke keer weer de aandacht van de consument weten te trekken: de afdeling marketing heeft daar de handen aan vol. Als organisaties meer vanuit hun eigen identiteit en waarden zouden werken, zijn al die marketinginspanningen niet meer nodig. Om dat te kunnen bereiken, moeten organisaties verbinding maken met hun bron. Die bron, de authenticiteit van de organisatie, moet ▸

FOTO: ELENA HOULIHAN



zichtbaar zijn voor de consument en dan trekt de organisatie vanzelf de klanten aan die bij haar passen. Ik noem dat "magnetizen".'

Wat versta je daar onder?

'Magnetizen is het ontwikkelen van aantrekkingskracht door je eigen identiteit zo krachtig mogelijk te maken. Voor organisaties is het van belang dat ze weten wat de waarden zijn van waaruit ze handelen. Die waarden moeten voor de consument zichtbaar zijn. De bron van de organisatie moet zich manifesteren. Authentieke organisaties trekken vanzelf de klanten aan die bij hen passen, omdat ze daarmee resoneren, bij hen vinden ze weerklank. Bedrijven die daarin slagen, zijn bijvoorbeeld ijsfabrikant Ben & Jerry's, stofzuigermaker Dyson, cosmeticabedrijf Bodyshop, kinderwagenfabrikant Bugaboo en Starbucks, de koffieshopketen.

Magnetizing is gebaseerd op denken vanuit jezelf, vanuit je eigen identiteit. Marketing is juist gebaseerd op denken vanuit de ander. Marketeers proberen te achterhalen wat de doelgroep wil en daar stemmen ze de verkoopstrategieën op af. Door te denken vanuit de ander proberen bedrijven te scoren, maar als daarbij voorbij gegaan wordt aan wie ze zelf zijn, zullen ze niet resoneren en geen duurzame verbinding met consumenten krijgen.'

Individuen doen niet aan marketing. Kunnen ze wel magnetizen?

'Individuen kunnen op dezelfde manier authentiek zijn als organisaties. Als je verbinding hebt met je bron, kan die doorschijnen in hoe je je manifesteert. Dan wordt die bron ook voor anderen meer zichtbaar en dan kunnen anderen met je resoneren. Hoe authentieker je bent, hoe groter je resonantie-effect zal zijn en hoe duidelijker het ook wordt wie er wel en niet voor je kiezen. Als er nog allemaal laagjes tussen zitten, kunnen anderen geen verbinding met je maken en weten ze ook niet of ze voor je moeten kiezen of niet. Authentieke individuen, politici bijvoorbeeld of schrijvers, hebben altijd overduidelijke voor- en tegenstanders. Die weten precies voor wie ze wel of niet kiezen, omdat de bron van deze authentieke persoon zichtbaar is.'

Magnetizen is anderen aantrekken door je te richten op je eigen identiteit. Is dat niet paradoxaal?

'Paradoxen zijn misschien wel de belangrijkste uitdagingen in ons leven en, ja, dit is er ook zo één. Aan magnetizen zitten dan ook twee kanten. Enerzijds maak je een tocht naar binnen en leg je verbinding met je bron. Anderzijds moet je je voelsprieten uitsteken om te ervaren wie er met je resoneren. Magnetizen houdt ook in dat je oprechte belangstelling voor de ander hebt. Luisteren is daarom zo'n belangrijke vaardigheid. Iemand die echt goed luistert, is met zijn aandacht zowel bij de ander als bij zichzelf: hij heeft verbinding met zichzelf en met de ander.

Verbinding maken is voor mij de kern van magnetizen en authenticiteit. We hebben geen verbinding meer met onze bron en met onze waarden. We denken vanuit anderen en handelen naar wat we denken dat zij van ons willen. Dat is niet waarachtig, niet authentiek en leidt niet tot echte verbinding. Hierdoor ontstaat lijden, *dukkha*. Als je verbinding maakt met jezelf, als je het kanaal naar je bron wijder weet te maken, kan authenticiteit gaan stromen en komt universele verbinding tot stand.'

'We denken vanuit anderen. Dat is niet waarachtig'

Paula Borsboom is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Elena Hiatt Houlihan is een schrijfster en mixed-media (foto-) kunstenaar die beelden en ervaringen verzamelt uit verschillende culturen. *Coke Buddha: Replacing Icons* is onderdeel van de serie *Past Echoes/Present Signs*. Een serie die getuigt van de verwesterlijking van Zuid-Oost Azie die onherroepelijk de ondergang van traditie in de golven van commercie inluidt. www.elenasmovingimages.com.

Joyce Meuzelaar, *Marketing is waardenloos, Authenticiteit is magnetizing*. Uitgeverij Thema, 2006, € 22,50. ISBN 978 90 5871 097 1.

INDRA'S NET

"Ver weg, in het hemelse verblijf van god Indra, werd een wonderbaarlijk net opgehangen door een gewiekste illusionist. Hij hing het zodanig op dat het zich naar alle zijden in alle oneindigheid uitstrekt. Overeenkomstig de extravagante smaak der goden hing die illusionist op ieder knooppunt van het net een juweel. En omdat het net zelf een oneindige maat heeft, zijn die juwelen oneindig in aantal. Daar hangen die juwelen, glinsterend als de krachtigste sterren, wonderbaarlijk om te zien. Als we nu zomaar een van die juwelen kiezen en er aandachtig naar kijken, dan zullen we zien dat in het gepolijste oppervlak alle andere juwelen die aan het net hangen weerspiegeld zijn, tot in het oneindige. Niet alleen dat, maar ieder juweel dat in dit ene juweel weerspiegeld is, weerspiegelt ook al die andere juwelen, zodat het proces van weerspiegelen oneindig is."

(Uit de Avatamsaka soetra)

In gesprek met Stephen Batchelor

BOEDDHISME IS EEN VERVOLGVERHAAL

Vragen naar "de authentieke kern" van het boeddhisme gaat hij het liefst uit de weg. Voor schrijver, filosoof en boeddholoog Stephen Batchelor is het boeddhisme een levend organisme dat zich voegt naar de omgeving. 'Kan het boeddhisme de behoeften van mensen hier en nu erkennen? Dat is voor mij de belangrijke vraag.'

Dorine Esser

Ik had een kort gesprek met Stephen Batchelor toen hij in Nederland samen met zijn vrouw Martine een retraite leidde. Wat een inspirerende man! Wat mij betreft iemand met een heldere kijk op de boeddhistische leer, die die leer ook nog eens op een toegankelijke manier kan vertalen naar ons alledaagse leven. Stephen Batchelor is schrijver, filosoof, en boeddholoog. Een hedendaags schriftgeleerde met een ontwapende glimlach. Door sommigen buitengewoon gewaardeerd en door anderen verguisd als onorthodox boeddhistisch hervormer. Hij is het meest gekend vanwege zijn seculiere en agnostische benadering van het boeddhisme. Stephen Batchelor beschouwt het boeddhisme als een voortdurend evoluerende cultuur van ontwaken en niet als een religieus systeem dat gebaseerd is op vaststaande dogma's en geloofsovertuigingen. Want het boeddhisme heeft volgens hem de afgelopen 2500 jaar juist kunnen overleven door verandering toe te laten. Dankzij de soepelheid waarmee de leer zich steeds weer opnieuw afstemde op de behoeftes van de verschillende gemeenschappen nam het andere vormen aan. Ik vraag hem op de man af of er zoiets als 'authentiek' boeddhisme bestaat?

Batchelor: 'Ik denk dat spreken over de "kern" of "authenticiteit" van boeddhisme in tegenspraak is met datgene wat de Boeddha onderwees. Het boeddhisme draait niet om het blootleggen van zogenaamde essenties. Ik zie de boeddhistische leer als een evoluerend, levend organisme. Het is eerder een proces dan een soort leer vastgelegd in cruciale, authentieke waarden die koste wat het kost beschermd en bewaard moeten worden. Het helpt me om de metafoor van een levend organisme op het boeddhisme als leer (de dharma) toe te passen. Die zienswijze brengt je bij het vermogen van het boeddhisme om zich steeds weer met succes aan te passen aan andere, nieuwe omstandigheden. Het is een ecologische of biologische metafoor.
Net zo min als je kunt zeggen wat essentieel is aan het menszijn, kun je uitspraken doen over de essentie van het boeddhisme. Van India kwam het boeddhisme in China terecht, daarna in Tibet, Japan... al die verschillende landen hadden een eigen sociale, politieke en economische structuur, maar telkens weer ging het boeddhisme op in die wisselende culturele omstandigheden. Opvattingen, uitingen en beoefening kunnen daardoor zeer uiteenlopend zijn. Afhankelijk van de plek waar het boeddhisme wortel schoot nam het een andere vorm aan.
Een aantal elementen in de leer blijven waar dan ook ter wereld overeind. Maar ik voel toch een lichte terughoudendheid om die gemeenschappelijke elementen als authentiek of essentieel boeddhistisch te bestempelen. Het pint de dharma naar mijn smaak teveel vast: het maakt er een statische in plaats van dynamische leer van. Ik geef er daarom de voorkeur aan het boeddhisme als een soort vervolgverhaal te bekijken waarbinnen nieuwe ideeën zich voortdurend kunnen ontwikkelen. Als er al iets authentiek is aan de dharma is het voor mij dus dat vermogen zichzelf telkens opnieuw uit te vinden. Het boeddhisme is op zichzelf een toonbeeld van *pratitya-samutpada*: de leer van het afhankelijk ontstaan (de theorie van oorzaak en gevolg, het ontstaan van de dingen vanwege de aanwezigheid van bepaalde condities, red.).

> 'Het leven van de Boeddha is bijna volledig in wolken van mysterie en mythe gehuld'

Organisme

'Het boeddhisme is nu dan in contact met onze huidige 'moderne' wereld. Daar bedoel ik de wereld mee die ontstond dankzij de Europese Verlichting. De autoriteit van het geschreven woord raakte in de Verlichting ondergeschikt aan de rede. Empirisch onderzoek, het zoeken naar bewijzen op basis van waarnemingen, werd belangrijker dan 'geloven'. Ik denk dat het boeddhisme uitstekend past binnen dit moderne denken en ik ben heel benieuwd wat wij er hier van gaan maken. Wat zou een authentiek antwoord kunnen zijn op de boeddhistische traditie vanuit onze huidige situatie? Hoe kan het boeddhisme de behoeften van mensen hier en nu erkennen, in de wereld zoals ▸

STEPHEN BATCHELOR

Stephen Batchelor werd in 1953 in Schotland geboren en studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea. Hij was meer dan tien jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de zentraditie. Batchelor is medeoprichter van het Sharpam College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry in Devon, waarvan hij tot voor kort directeur was. Hij vertaalde onder meer de bekende *Bodhicaryavatara* van Shantideva (*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*) en heeft een column in het boeddhistische tijdschrift *Tricycle* (www.tricycle.com). Hij leeft en werkt nu afwisselend in Engeland en Frankrijk.

MEER BATCHELOR

Stephen Batchelor heeft veel geschreven maar 'authentieke' aanraders zijn:
Mara, een boeddhistische visie op goed en kwaad, Asoka, ISBN 978 90 5670 121 5, €18,95.
Boeddhisme zonder geloof, een nieuwe cultuur van het ontwaken, Asoka, ISBN 978 90 5670 158 1, €7,50.

Websites:
www.stephenbatchelor.org
www.gaiahouse.co.uk
www.sharphamtrust.org

wij die ervaren? Dat is de vraag die me uiteindelijk belangrijker lijkt dan wat 'waar' boeddhisme dan zoal zou moeten zijn. Het boeddhisme zal zich als levend organisme in deze relatief nieuwe omstandigheden dus moeten herformuleren. Dat vraagt de nodige creativiteit en dat is de uitdaging waar hedendaagse boeddhistische beoefenaren en leraren voor staan. Het eerste wat we moeten doen is zoeken naar een taal die mensen van nu aanspreekt. Dat is niet zo eenvoudig, maar alleen op die manier kun je zinvol inspelen op het lijden in onze eigentijdse wereld.'

De persoon Boeddha

'Voordat we onszelf überhaupt boeddhist kunnen noemen, vind ik het wel belangrijk om tot een helder begrip te komen van wie de historische Boeddha was en te onderzoeken wat hij oorspronkelijk gezegd heeft. De laatste jaren heb ik me daar voornamelijk mee beziggehouden. Ik denk dat er binnen de verschillende boeddhistische tradities veel verwarring bestaat over de persoon 'Boeddha'. Het probleem met veel Aziatische scholen is dat ze op de een of andere manier claimen de woorden van de Boeddha te vertegenwoordigen terwijl ze niets weten over zijn historische context. Het leven van de Boeddha is bijna volledig in wolken van mysterie en mythe gehuld. Het verhaal van de prins die zijn paleis ontvluchtte om de werkelijkheid te zien is volgens mij gewoon niet waar.
Ik wil de wereld waarin de persoon Siddharta Gautama leefde, werkte, ontwaakte, onderwees en stierf graag zo goed mogelijk leren kennen. Helaas weten we maar weinig over de heersende politieke, sociale en economische omstandigheden in het India van 500 jaar voor Christus, het tijdperk van de historische Boeddha. De afgelopen vier jaar heb ik haast niets anders gedaan dan te proberen om die tijd zo nauwkeurig mogelijk te reconstrueren. Op die manier probeer ik stap voor stap de figuur Boeddha van geromantiseerde toevoegingen te ontdoen. Daarnaast tracht ik ook via het vroegste canonieke materiaal (de Pali-canon, red.) een schifting te maken tussen wat Siddharta Gautama gezegd heeft en wat al tot het wereldbeeld van zijn tijd behoorde. Een wereldbeeld dat in grote lijnen terug te voeren is op de *Upanishads* en de *Veda's*, de klassieke zienswijzen van de brahmanen. Jammer genoeg kun je niet simpel stellen dat wat je in de *Veda's* en in de *Upanishads* terugvindt dus niet de woorden van de Boeddha zijn. Was het maar zo gemakkelijk. Iedereen is een kind van zijn tijd – ook de Boeddha. Hij bekritiseerde soms heel radicaal de heersende cultuur en de geloofsovertuigingen van die dagen, maar hij maakte er ook deel van uit. Het beste wat je kunt doen, is datgene wat net zo goed door een niet-boeddhist gezegd had kunnen worden tussen aanhalingstekens plaatsen. Dat zijn dan de niet uitdrukkelijk boeddhistische zienswijzen. Alles wat ik op die manier vind, breng ik nu samen in een nieuw boek.'

Summier

'In zekere zin ben ik bezig met een theologisch onderzoek, maar dan zonder de "theo". Het is tekstueel, boeddhologisch onderzoek. Ik vind het uiterst boeiend om te onderzoeken waarin Boeddha afstak tegen de hem omringende wereld. Vanwege de summiere feitelijke historische kennis waarover we beschikken, moet ik ook mijn gezond verstand en mijn intuïtie aanspreken. Het is een voortdurende dialoog tussen mijn eigen begrip als beoefenaar en datgene wat ik tegenkom in de klassieke teksten.
Zo vermoed ik bijvoorbeeld dat het geloof in karma en wedergeboorte in feite een erfenis is van de Upanishadische cultuur. Het is niet een idee waar de Boeddha zelf mee gekomen is.
Teksten als de *Diamantsoetra* en de *Hartsoetra* beschouw ik als ook niet oorspronkelijk afkomstig van de Boeddha. Het zijn Mahayana teksten die duidelijk dateren uit een veel latere periode. Uit taal en stijl kun je opmaken dat ze waarschijnlijk zo'n vier- of vijfhonderd jaar na de Boeddha zijn ontstaan. Zelfs Mahayana boeddhisten geven dat in zekere mate toe door te zeggen dat deze teksten pas enkele honderden jaren na de Boeddha op magische wijze op aarde verschenen.
Voor mij hebben ze daarom niet dezelfde zeggingskracht als de Pali-teksten. Daarmee wil ik overigens niet zeggen dat wat er in de Mahayana teksten wordt uitgedrukt niet correct zou zijn! Integendeel zelfs, deze teksten werpen soms veel licht op wat de Boeddha verkondigde.
Het komt nog wel eens voor dat er hele oude teksten dankzij archeologische opgravingen weer opduiken. Meestal gaat

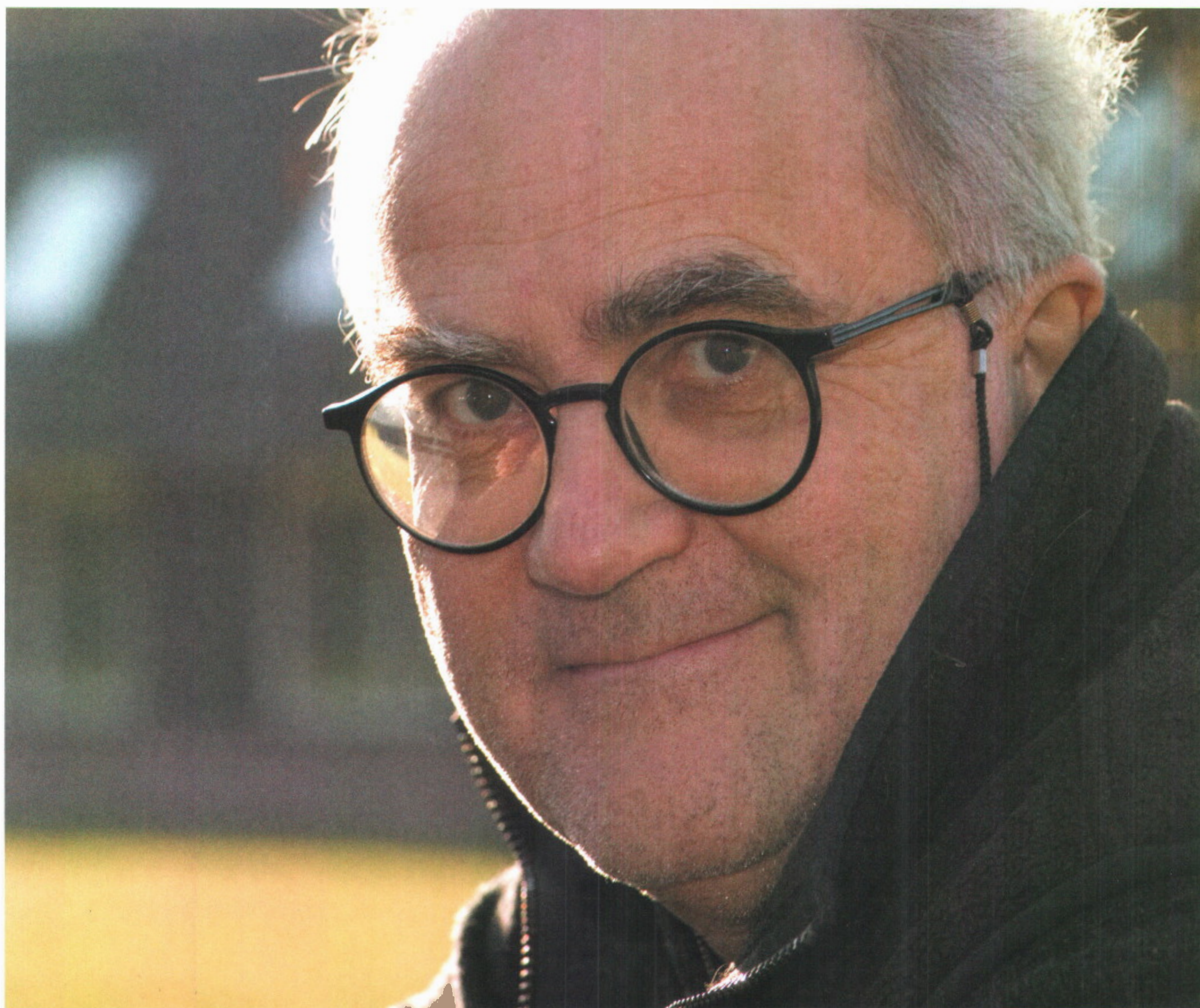


FOTO: INE VAN DEN BROEK

het om geschriften waar we al andere versies van kennen. Het allerbelangrijkste aan die vondsten blijft: zijn het teksten die ons verder kunnen helpen in onze boeddhistische beoefening? Waar ze vandaan komen en van wanneer ze dateren is daaraan altijd ondergeschikt.

Veel mensen beschouwen de Pali-teksten als saai. Er staan bijvoorbeeld nogal wat herhalingen in, ze zijn zo opgeschreven dat mensen ze gemakkelijk konden onthouden. Het zou prachtig zijn om die teksten in actuele woorden over te zetten om ze zo toegankelijk en vlot leesbaar te maken. Dat vergt ontzettend veel werk. Ik probeer daar op mijn manier een heel klein steentje aan bij te dragen.

Verfijning

Dat ik ooit, dertig jaar geleden, boeddhist ben geworden, heb ik te danken aan mijn ontmoeting met Tibetanen. Niet alleen de lama's maar ook de gewone mensen hebben me diep geraakt. Ondanks de ellendige omstandigheden waarin ze verkeerden na hun vlucht uit het bezette Tibet, straalden ze een warmte, verfijning en intelligentie uit die ik nooit eerder bij mensen in het Westen had ervaren. Zij waren de reden dat ik als achttienjarige jongen in India bleef en Tibetaans monnik werd. Ik schoor mijn haren af en trok een pij aan'

'Boeddhisme is eerder een proces van ontwaken dan een vaststaande leer'

De pij is inmiddels verwisseld voor een fleece en een jeans, het haar is weer aangegroeid en de monnik trouwde jaren geleden met de non Martine waardoor hij geen monnik meer is. Wat een geluk dat hij midden in het leven staat, boeken schrijft en ook retraites in Nederland leidt! Stephen Batchelor is net als het boeddhisme een *continuing story*. Ik blijf hem als het even kan op de voet volgen. •

Dorine Esser is journalist en redacteur van *Vorm & Leegte*.



FOTO: ORBON-ALIJA

REALISEREN DAT JIJ NIET BESTAAT

Z. H. de Dalai Lama

Precies zoals een wagen de naam wagen wordt toegekend
In afhankelijkheid van verzamelingen van onderdelen,
Zo bestaat een voelend wezen,
Als een concept afhankelijk van de mentale en fysieke samenvoegingen.

—de Boeddha

In het boeddhisme heeft de term 'zelf' twee betekenissen, die goed moeten worden onderscheiden om verwarring te vermijden. De ene betekenis van 'zelf' is 'persoon' of 'levend wezen'. Dit is het wezen dat liefheeft en haat, dat handelingen verricht en goed en slecht karma verzamelt, dat de vruchten van die handelingen ondergaat, dat wordt wedergeboren in de kringloop van het bestaan, dat spirituele paden cultiveert enzovoort.

verschijnselen niet in en vanuit zichzelf zijn gefundeerd; de term 'naam-alleen' elimineert de mogelijkheid dat ze van de kant van het object zelf zijn gevestigd. We hebben dit geheugensteuntje nodig omdat het *lijkt* dat 'ik' en andere verschijnselen niet louter constructies van naam en denken zijn. Integendeel zelfs.
Zo zeggen we bijvoorbeeld dat de Dalai Lama een monnik, een mens en een Tibetaan is. Komt het je niet voor dat je dit niet zozeer zegt over zijn lichaam of zijn geest, maar over iets autonooms? Zonder er echt over na te denken lijkt het of er een Dalai Lama is die onafhankelijk is van zijn lichaam, en zelfs van zijn geest.
Of neem jezelf. Als je naam bijvoorbeeld Jane is, zeggen we: 'Janes lichaam, Janes geest', waardoor het lijkt dat er een Jane is die haar geest en lichaam bezit, én een geest en een lichaam waarvan Jane het bezit heeft.

'Er zijn vier belangrijke stappen die leiden naar een diep besef dat je niet bestaat zoals je denkt te bestaan'

De andere betekenis van 'zelf' komt voor in de term 'zelfloosheid', waar die verwijst naar de valse voorstelling van een overdreven concrete zijnsstatus die 'inherent bestaan' of 'zelf-bestaan' wordt genoemd. De onwetendheid die zich aan zo'n overdrijving vastklampt, is de grote bron van ellende, de moeder van alle verkeerde houdingen - misschien zouden we die zelfs 'duivels' kunnen noemen. In zijn observatie van het 'ik', dat afhangt van mentale en fysieke eigenschappen, overdrijft de geest dit 'ik' tot iets wat inherent bestaat, hoewel de geobserveerde mentale en fysieke elementen een dergelijk overschat 'zijn' of wezen niet bevatten.
Wat is de werkelijke status van een voelend wezen? Precies zoals een auto een auto wordt genoemd in afhankelijkheid van zijn onderdelen – zoals wielen, assen, enzovoort – zo is een voelend wezen een conventioneel concept afhankelijk van geest en lichaam. Er is geen persoon te vinden gescheiden van geest en lichaam, noch in geest en lichaam.

Louter woorden

Dit is de reden waarom het 'ik' en alle andere verschijnselen in het boeddhisme als 'naam-alleen' worden beschreven. Dit wil niet zeggen dat het 'ik' en alle andere verschijnselen louter woorden zijn, want de woorden voor deze verschijnselen verwijzen wel degelijk naar feitelijke objecten. Veeleer is het zo dat deze

Hoe kun je begrijpen dat dit gezichtspunt onjuist is? Richt je op het gegeven dat er niets in geest en lichaam is dat 'ik' kan zijn. Geest en lichaam zijn leeg van een tastbaar 'ik'. Precies zoals een auto is opgezet *in afhankelijkheid van* zijn onderdelen en zelfs niet de optelsom van zijn onderdelen is, zo is het 'ik' opgezet op basis van geest en lichaam. Er bestaat geen 'ik' dat niet afhangt van geest en lichaam. Een 'ik' dat wordt opgevat als afhankelijk van geest en lichaam bestaat wél, maar slechts vanwege de conventies van de wereld. Het begrijpen van dit soort 'ik', dat in geest en lichaam in het geheel niet te vinden is, en dat zelfs niet de optelsom van geest en lichaam is, maar slechts krachtens zijn naam en ons denken bestaat, is behulpzaam als we onszelf proberen te zien zoals we werkelijk zijn.

Nihilisme

Er zijn vier belangrijke stappen die leiden naar een diep besef dat je niet bestaat zoals je denkt te bestaan. *De eerste stap* is het opsporen van de misleidende overtuigingen die moeten worden weerlegd. Dit is nodig, want wanneer je een analyse uitvoert in je speurtocht naar een 'zelf' in geest en lichaam of onafhankelijk van geest en lichaam en het niet vindt, zou je ten onrechte kunnen concluderen dat je helemaal *niet* bestaat.
Omdat het 'ik' zich aan ons voordoet als iets wat in en uit zichzelf gevestigd is, lijkt het, wanneer we analyse gebruiken in

MEDITATIEVE REFLECTIE I

1. Stel je voor dat iemand anders je bekritiseert om iets wat je in werkelijkheid niet hebt gedaan en met de vinger naar jou wijst: 'Jij hebt zus of zo verknald.'
2. Observeer je reactie. Hoe doet het 'ik' zich aan je voor?
3. Op welke manier houd je het in je geest?
4. Merk op hoe dat 'ik' op eigen kracht lijkt te bestaan, autonoom, alsof het bestaat op grond van zijn eigen karakter.

MEDITATIEVE REFLECTIE II

1. Denk terug aan een keer dat je boos was op [het functioneren van] je geest, zoals wanneer je iets was vergeten.
2. Kijk terug op je gevoelens. Hoe deed het 'ik' zich toen aan je voor?
3. Op welke manier hield je het in je geest?
4. Merk op hoe dat 'ik' op eigen kracht lijkt te bestaan, autonoom, alsof het bestaat op grond van zijn eigen karakter.

MEDITATIEVE REFLECTIE III

1. Denk terug aan een keer dat je boos was op je lichaam, of op een lichamelijk kenmerk, bijvoorbeeld je haar.
2. Kijk naar je gevoelens. Hoe verscheen het 'ik' toen aan je geest?
3. Op welke manier hield je het in je geest?
4. Merk op hoe dat 'ik' op eigen kracht lijkt te bestaan, autonoom, alsof het bestaat op grond van zijn eigen karakter.

MEDITATIEVE REFLECTIE IV

1. Denk terug aan een keer dat je iets geweldigs deed en je daar grote trots uit putte.
2. Onderzoek je gevoelens. Hoe deed het 'ik' zich toen aan je voor?
3. Op welke manier hield je het in je geest?
4. Merk op hoe dat 'ik' op eigen kracht lijkt te bestaan, autonoom, alsof het bestaat op grond van zijn eigen karakter.

een poging het te vinden en het dan niet vinden, of het 'ik' helemaal *niet* bestaat, terwijl het slechts het onafhankelijke 'ik', het inherent bestaande 'ik' is dat niet bestaat. Omdat er hier een gevaar is dat je tot ontkenning en nihilisme vervalt, is het cruciaal om eerst te begrijpen wat er precies in zelfloosheid wordt ontkend.

Hoe doet 'ik' zich voor aan je geest? Het lijkt niet te bestaan door de kracht van het denken; veeleer lijkt het concreter te bestaan. Je dient deze manier om je 'ik' op te vatten op te merken en als zodanig te herkennen. Het is je doelwit.

De tweede stap is de vaststelling dat indien het 'ik' bestaat op de manier waarop het lijkt te bestaan, het óf een moet zijn met geest en lichaam, óf gescheiden moet zijn van geest en lichaam.

Na je vaststelling dat er geen andere mogelijkheden zijn, voer je *in de laatste twee stappen* een analyse uit om te zien of het 'ik' en het geest-lichaamcomplex hetzij één inherent gefundeerde entiteit, hetzij verschillende, inherent gefundeerde entiteiten kunnen zijn.

Zoals we in de volgende delen zullen bespreken, zul je door middel van meditatie gaandeweg gaan begrijpen dat geen van beide opvattingen van 'ik' houdbaar is. Op dat punt kun je eenvoudig beseffen dat een inherent bestaand 'ik' onhoudbaar is. Dit is realisatie van zelfloosheid. Vervolgens, wanneer je hebt beseft dat het 'ik' niet inherent bestaat, is het gemakkelijk te beseffen dat wat 'van mij' is niet inherent bestaat.

Onontkoombaar

Gewoonlijk lijkt wat zich aan ons voordoet op eigen kracht te bestaan, onafhankelijk van het denken. Wanneer we ergens aandacht aan besteden – of het nu om jezelf, een andere persoon, om lichaam, geest of iets stoffelijks gaat –, aanvaarden we de wijze waarop het verschijnt als een onontkoombare, innerlijke, werkelijke conditie. Dit is duidelijk te zien op momenten van stress, bijvoorbeeld wanneer iemand anders kritiek op je levert omdat je iets niet hebt gedaan: 'Je hebt zus of zo verknald.' Je denkt dan plotseling heel sterk: dat heb *ik* niet gedaan! En misschien schreeuw je het zelfs tegen degene die jou hiervan beschuldigt.

Hoe doet 'ik' zich op dat moment aan je voor? Hoe lijkt dit 'ik', dat je zo waardeert en koestert, te bestaan? Hoe houdt je geest het vast? Door over deze vragen na te denken kun je een idee krijgen van de manier waarop de geest op natuurlijke en ingeboren wijze 'ik' opvat als iets wat intrinsiek bestaat.

Laten we een ander voorbeeld nemen. Wanneer je iets belangrijks had moeten doen en je ontdekt dat je het bent vergeten, kun je boos worden op je geest: o, wat heb ik toch een slecht geheugen! Wanneer je boos wordt op je eigen geest, lijken het 'ik' dat boos is en de geest waarop je boos bent twee verschillende dingen.

Hetzelfde gebeurt wanneer je boos wordt op je lichaam, of op een deel ervan, zoals je hand. Het 'ik' dat boos is, lijkt zijn eigen bestaan te hebben, in en uit zichzelf, onafhankelijk van het lichaam waarop je boos bent. Bij zulke gelegenheden kun je observeren hoe het 'ik' op eigen kracht lijkt te bestaan, alsof het een autonoom 'zijn' heeft, alsof het bestaat op grond van zijn eigen karakter. Voor zulk bewustzijn lijkt het 'ik' niet te bestaan in afhankelijkheid van geest en lichaam.

Kun je je een moment herinneren waarop je iets heel doms deed en dacht: ik heb er werkelijk een puinhoop van gemaakt? Op dat moment vereenzelvigde je je met een 'ik'-gevoel dat zijn eigen, concrete entiteit heeft; een gevoel dat geest noch lichaam is, maar iets wat veel sterker lijkt. Of denk terug aan een moment waarop je iets geweldigs deed, of waarop je iets heel prettigs overkwam, waar je heel trots op was. Dit 'ik', dat zo gewaardeerd, zo gekoesterd, zo dierbaar en het object van zo'n eigenwaan is, was toen heel concreet en duidelijk. Op dergelijke momenten is onze ervaring van 'ik' bijzonder duidelijk.

Als je eenmaal vat krijgt op zo'n overduidelijke manifestatie, kun je je dit sterke 'ik'-gevoel voor de geest halen en – zonder zijn verschijning aan kracht te laten inboeten – gaan onderzoeken – als vanuit een hoek – of dit 'ik' bestaat op de solide manier waarop het zich voordoet. In de zeventiende eeuw sprak de Vijfde Dalai Lama hier met grote helderheid over:

"Soms zal het 'ik' lijken te bestaan in de context van het lichaam. Soms zal het lijken te bestaan in de context van de geest. Soms zal het lijken te bestaan in de context van gevoelens, onderscheidingen of andere factoren. Nadat je een variatie van verschijningswijzen hebt opgemerkt, zul je een 'ik' identificeren dat op eigen kracht bestaat, dat inherent bestaat, dat van begin af aan zelfgefundeerd is, dat bestaat als ongedifferentieerd van geest en lichaam, die ook zijn vermengd als melk en water. Dit is de eerste stap, vaststelling van het object dat te ontkennen is in de zienswijze van zelfloosheid. Je moet eraan werken tot er een diepe ervaring oprijst."

'Zo zeggen we dat de Dalai Lama een monnik, een mens en een Tibetaan is'

De resterende drie stappen [die Z. H. de Dalai Lama in andere hoofdstukken bespreekt, red.] zijn gericht op het begrip dat dit soort 'ik' – waarin we zozeer geloven en dat zo'n groot deel van ons gedrag drijft – in werkelijkheid een product van het denken is. Dit solide 'ik' bestaat helemaal niet. Om de daaropvolgende stappen te laten werken, is het cruciaal om dit sterke gevoel van een zich autonoom instellend 'ik' te identificeren en erbij te blijven. ●

Z. H. de Dalai Lama is de hoogste spiritueel leider van het Tibetaanse boeddhisme. De huidige (veertiende) Dalai Lama, Tenzin Gyatso, is ook de politiek leider van de Tibetanen in ballingschap.

Dit is een licht bewerkt fragment uit het boek *Zijn wie je werkelijk bent: het boeddhistische pad naar zelfkennis* van Z. H. de Dalai Lama (Kosmos, 2007, € 19,95. ISBN 978 90 2151 101 6).

LAAT DE VERLICHTING NOG MAAR EVEN WACHTEN

Zanger/componist Hans de Booij (49) schuwt als boeddhist het eenvoudige handwerk niet. Samen met vrienden sloot hij in Antwerpen een wapenhandelaar in zijn winkel op; ze sloten de deur met twintig hangsloten. Deel elf in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek

'Deze handelaar verkocht het geweer waarmee een racist vorig jaar in Antwerpen een vrouw en een kindje van twee op straat doodschoot. Een andere vrouw raakte zwaar gewond. De schutter is veroordeeld maar de handelaar niet. Wie is de echte schuldige? Degene die de trekker overhaalt of de handelaar die het wapen levert maar gedekt wordt door de wet? Met vrienden van mijn Ministerie van Liefde hebben we die man een tijdje gegijzeld. We waren woedend. Misschien niet erg boeddhistisch? Laat de verlichting dan nog maar even wachten. Ik heb een grote behoefte aan ultieme geweldloosheid. Niet een beetje, maar, zoals de Dalai Lama zegt, totaal. We moeten er niet mee sjoemelen. In Birma martelen soldaten boeddhistische monniken. Voor sommigen is dat verwarrend, die soldaten zijn toch ook boeddhisten. Maar dat is niet waar, ze liegen. Boeddhisten volgen geen opleiding in moorden of vermoord worden. Nog nooit zijn in naam van de Boeddha soldaten een land binnengevallen.'

Roetsjbaan

'In 1999 ontmoette ik in Antwerpen de Dalai Lama. Hij kwam op straat op mij toegelopen. Ik kan er niets over zeggen, zou niet weten wat. Het is geen geheim maar ik wil het ook niet delen. Het gebeurde gewoon. In een kort moment vond een overdracht plaats van immense vriendelijkheid, ik wist niet dat dat bestond. Vanaf dat moment was het kiezen in mijn leven over. Alsof ik in een roetsjbaan in een subtropisch zwembad stapte en niet meer terugkon. Het water heb ik nog niet bereikt, ik ben nog steeds onderweg.

Na die ontmoeting heb ik 2,5 jaar in de Belgische Ardennen gewoond en trainde twee jaar in het Tibetaans centrum Yeunten Ling in Huy. Kapte er bomen om de bouw van de nieuwe tempel mogelijk te maken. Het is een centrum met drie lama's, dus daar gebeurt wel wat, hè. Nu ga ik één keer in zeg maar twee jaar naar Lama Karta. Hij geeft mij advies in hoe ik met bepaalde dingen om moet gaan. Het is een centrum vol wijsheid, liefde en humor. Ik ben er graag. Als ik wist dat ik binnen 24 uur zou sterven, stuur ik mensen van wie ik houd een brief, of bel ze op om de dingen te zeggen die nog gezegd moeten worden. En daarna wil ik met plezier in die tempel wachten op mijn dood.

Het boeddhisme werkt door in mijn leven, dus ook in mijn werk. Het gaat overal mee naartoe. Het hoppen is voorbij – dat ik vandaag boeddhist ben en morgen niet. Het is ingesleten als een rivier in een rotsplateau en een van mijn grootste inspiratiebronnen. Speciaal de geweldloosheid binnen het boeddhisme spreekt me erg aan. Op mijn in september 2007 uitgebrachte cd *Emocratie* zing ik twee liedjes die geïnspireerd zijn op het boeddhisme. Een ervan gaat over de Chinese bezetting van Tibet. "Een wilde pekingeend, heeft zomaar iemands land geleend. Dat is wel effe wennen. (...) Communisten houden van muren, die gelukkig niet eeuwig duren." Ik zing in bloemetjestaal over het schenden van mensenrechten in Tibet. Meer dan een miljoen onschuldige Tibetanen zijn vermoord door de bezetter.'

> 'Ah, alweer een refreintje, daar zit plezier achter'

Recalcitrant

'Ik schrijf al versjes vanaf het moment dat ik letters op papier zet. Het zit niet in de familie, niemand anders zingt, schildert of schrijft in mijn naaste omgeving. Ik heb de fantasie, andere jongens bouwen hutten of voetballen. Misschien heeft het iets te maken met vorige levens. Ik ken er twee. Drie- tot vierhonderd jaar geleden leefde ik op de Antillen. Het had met slavernij te maken. In Nederland en omstreken was ik met kunst bezig. In dit leven heb ik het gevoel dat ik als *bon vivant* een beetje buiten de samenleving sta. Ik accepteer niets van anderen, dat noemen ze recalcitrant. Daardoor ben ik een autodidact op niveau geworden. Ik word gemotiveerd door tegenstand. Ben

al 25 jaar zanger, heb grote hits gehad in België en Nederland en bracht zeventien cd's uit. Ik ging failliet, lag in de goot, was betrokken bij vechtpartijen. Leurde met mijn boeken in een rugzak langs de deur om in leven te blijven. Mijn schilderijen zijn wegens schulden in beslag genomen en bij opbod verkocht. Als ik terugkijk op die diepe dalen in mijn leven, vind ik toch dat ik rijk ben geworden door een tijd geen geld te hebben.
Teksten schrijf ik nooit bewust. Ik weet niet beter, het is wat ik doe. Ah, alweer een refreintje, daar zit plezier achter. Maar in de ogen van sommigen is het helemaal niks. Onze maatschappij is gericht op prestatie, examens, prestige. Dat is consumptie, maar ik ben van de muziek. Er is ook muziekconsumptie, daar heb ik het moeilijk mee. Door mijn kijk op vorm en leegte heeft de showbizz voor mij de magie wel verloren. Aan de andere kant, er zijn nog steeds mensen die mij uitnodigen om een liedje te komen zingen. Dat vind ik ook wel plezierig. Succes is voor mij niet zo belangrijk meer. Wat is weinig of veel? In wezen kan het nooit spaak gaan. Al ben ik als producer wel vals op de publieke omroep die mijn muziek niet uitzendt. We betalen ze om onze wensen niet te vervullen. Is dat niet vreemd? Als artiest ben ik wel bevredigd, mensen bedanken mij voor 25 jaar mooie liedjes.'

'De vier Edele Waarheden over het ontstaan en het opheffen van lijden, zijn voor mij geen theorie, zoals ik al zei. Toch mag ik graag vooruitgaan. Heb geen zin om achterover te leunen en te denken dat het allemaal wel in orde komt. Ik hou van opschieten. Een ander kan mij niet helpen. Het zijn mijn gedachten, mijn oordeel, mijn eigen projecties – maar ook mijn eigen dankbaarheid. Liedjes schrijven en zingen is onvoorstelbaar mooi. Van iemand houden ook. Een kind hebben, lekker in de zon liggen. Je rustig en tevreden voelen. Niet opgejaagd of bang zijn. Dat is positief. Het negatieve is het tegenovergestelde. Het boeddhisme verschaft daarin helderheid. Je ziet de gekkigheid van een ander én de mooie dingen. De waardering wordt groter, de afkeer steeds minder. Ik ga niet meer mee in emoties en maak geen keuzes. Ik zeg gewoon: dit voelt niet goed aan en ik wil niet weten waarom. Daardoor blijft er meer tijd en aandacht over voor zaken die wel goed gaan.'

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

Booijs in 2006 verschenen boek *De laatste jaren van onsterfelijkheid* is uitgegeven door Kramat. ISBN 978 90 7521 267 9.
Meer over Hans de Booij op www.hansdebooij.nl



FOTO: INE VAN DEN BROEK

OPSTAND IN BIRMA

Boeddhistische monniken hebben het voortouw genomen in protesten tegen de regering die eind augustus opkwamen Het leger heeft de vreedzame protesten inmiddels uit elkaar geslagen. Frits Koster belicht de achtergronden van de opstand en geeft enkele praktische tips om de Birmezen te steunen.

Frits Koster

Sinds 1983 kom ik regelmatig in Birma – of Myanmar zoals de regering het land liever noemt. Ik merkte altijd dat de gemiddelde Nederlander heel weinig wist over dit land, dat in het oosten begrensd wordt door Thailand, en in het noorden door China. Dat veranderde eind september toen Birma plotseling in het nieuws kwam vanwege protesten in diverse steden. Directe aanleiding was een sterke verhoging van de brandstofprijzen, wat zeker een verdubbeling van de voedselprijzen tot gevolg had, en een enorme kostenstijging van het openbaar vervoer. Veel Birmezen zijn hierdoor in financiële moeilijkheden geraakt. Indirecte aanleiding is de tirannie die een kleine groep militairen over de bevolking uitoefent. Sinds 1963 regeren zij het land met een Orwelliaanse controle en repressie. Economisch is het land in de afgelopen veertig jaar verworden tot een van de armste landen ter wereld. Een kleine groep generaals en hun families gebruikt en misbruikt bijna alle rijkdom van het land, terwijl de gemiddelde Birmees straatarm is. Het regime staat bovendien bekend om zijn forse schendingen op het gebied van mensenrechten. Mensen kunnen zomaar opgepakt worden. Onredelijke gevangenisstraffen, dwangarbeid, martelingen en liquidaties vinden al jarenlang plaats in een zeer geïsoleerd land, dat vooral contacten onderhoudt met China.

In 1988 is er een grote volksopstand geweest, die zeer bloedig is neergeslagen. Dit jaar is een nieuwe poging gedaan om de

WAT TE DOEN?

Vaak wordt boeddhisten, en mediterenden in het algemeen, verweten dat ze wat sociale betrokkenheid betreft weinig doen en laten zien. Misschien is dit een kans om hier verandering in aan te brengen. Enkele suggesties:

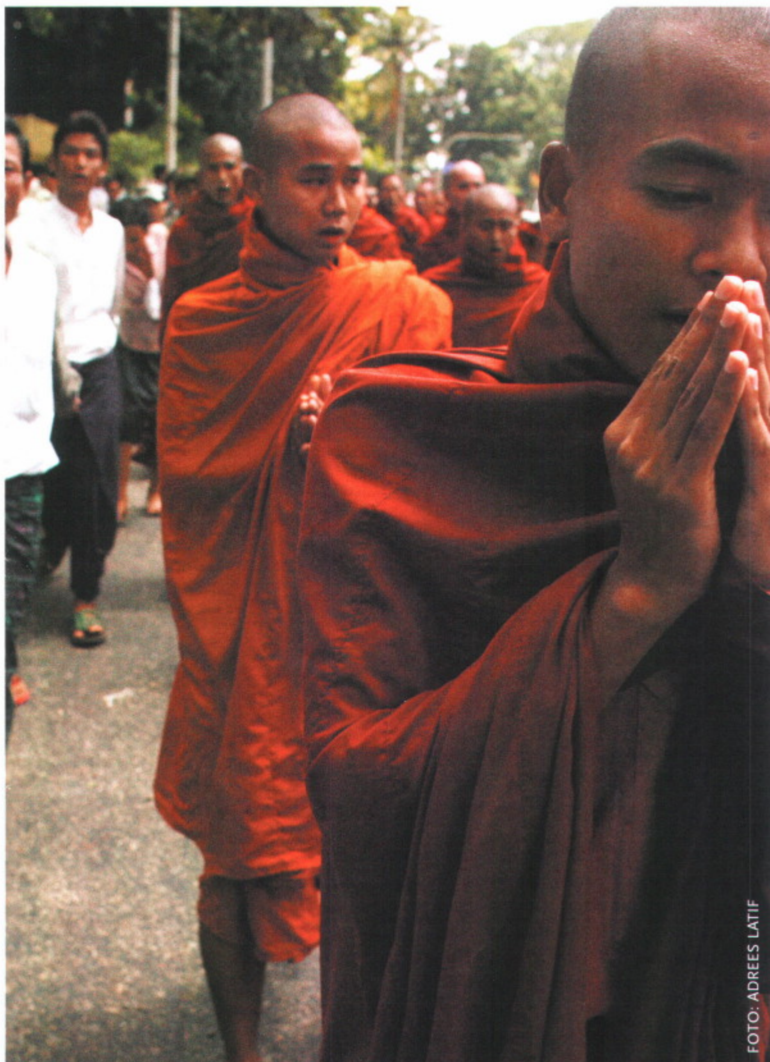
- Help mee grotere publieke bekendheid te geven aan de problemen in Birma door voorlichting over Birma te organiseren.
- Schrijf een brief naar de Nederlandse ministers van Buitenlandse Zaken en Economische Zaken met het verzoek om actievere steun aan de verbetering van de situatie in Birma en actievere Nederlandse betrokkenheid; idem naar de Europese Commissie.
- Stuur een (beleefde) protestbrief naar de Birmese Honorair Consul-Generaal in Nederland over de slechte mensenrechtensituatie en het gebrek aan democratische vrijheden in Birma. Adres: Dhr. H.J. Stevens, Overaseweg 96, 4836 BC Breda.
- Steun de actie van de Buddhist Peace Fellowship (BPF) en de Buddhist Channel, zie www.bpf.org/html/whats_now/2007/burma_peace.html.
- Tank geen Total. Dit Franse bedrijf sloot in 1992 een zeer lucratief contract met het Birmese staatsbedrijf Myanmar Oil and Gas Enterprise (MOGE) voor de exploratie van een groot gasveld. In 1995 sloot Total vervolgens een ontginningsakkoord met MOGE, Unocal en een Thaise firma voor de levering van gas aan Thailand. Het contract met Total schreef voor dat de Birmese strijdkrachten de pijpleiding en de aanleg ervan zouden beschermen. De generaals maakten van de gelegenheid gebruik om hun prestige, rijkdom en macht in de zone bij de gaspijpleiding te versterken, en om opstandige Karen (oorspronkelijke bewoners van het gebied) te verjagen. Tegelijkertijd leverde het leger goedkope werkkrachten voor de werkzaamheden, in de vorm van dwangarbeid.
- Zeer aan te bevelen: word lid van het Burma Centrum Nederland; zie www.burmacentrum.nl.
- Surf naar www.avaaz.org en doe mee of ondersteun de handtekeningenactie via het internet.
- Steun Amnesty International in haar werk voor politieke gevangenen in de Birmese gevangenissen.
- Geef financiële steun aan humanitaire en ontwikkelingsprojecten in Birma of aan de Birmese vluchtelingen in buurlanden als Thailand en Bangladesh, via ICCO, Oxfam Novib, ZOA Vluchtelingenzorg, Stichting Vluchteling en Artsen zonder Grenzen.
- Blijf op de hoogte van actuele ontwikkelingen, via bijvoorbeeld www.burma-nieuws.blogspot.com of http://theworsthorse.net/burmaisimportant/updater.html
- Een laatste suggestie: misschien kunnen we op een onzichtbare manier de toestand wel positief beïnvloeden door alle mensen in Birma (ook de juntaleden) regelmatig liefdevolle vriendelijkheid toe te sturen. Zoals de Boeddha zei: *'Haat kan nooit ophouden door haat. Alleen door liefde houdt haat op. Dit is een universele wet.'*

onwenselijke en onmenselijke toestand in het land te veranderen. Dit keer waren het niet studenten, maar boeddhistische monniken die als eerste de straat op gingen om vreedzaam te protesteren. Monniken (en nonnen) zijn geheel afhankelijk van de donaties van lekenvolgelingen van het boeddhisme. Hun onderdak hangt ervan af – de kloosters worden financieel ondersteund door lekendonors – maar kloosterlingen krijgen ook al hun voedsel van leken. Stijgende voedselprijzen hadden tot gevolg dat monniken en nonnen minder eten gedoneerd kregen. Met name de grote monnikenkloosters, waar tot wel 1500 monniken wonen, waren hier de dupe van. De monniken uit deze kloosters komen uit een relatief arm milieu, dus hun eigen familie kan hen ook niet ondersteunen. De monniken en nonnen zijn de meest kwetsbare groep in de Birmese samenleving, omdat ze vanwege hun ethische leefregels geen andere mogelijkheden hebben om aan de kost te komen.

Birmezen worden vanuit verschillende drijfveren monnik. Het is in de boeddhistische landen van Zuidoost-Azië heel gebruikelijk dat mannen minimaal één keer in hun leven intreden. Dit wordt gezien als een zeer heilzame levensinvulling, omdat men als monnik meer tijd en ruimte heeft om zich te wijden aan het ontwikkelen van wijsheid, mededogen en andere heilzame krachten. In Birma zie je daarnaast dat zeer intelligente mannen intreden vanwege het gebrek aan carrièreperspectief en bewegingsruimte in het land; het leven als monnik geeft dan in ieder geval de mogelijkheid om een vreedzaam leven te leiden.

‘Voor een toegewijde boeddhist is het niet kunnen geven van eten aan een monnik iets onvoorstelbaars’

De monniken hebben uiteraard al jarenlang met lede ogen moeten toezien hoe het land en zijn bevolking werden uitgemolken en getiranniseerd. Zij begonnen eind augustus met het houden van vreedzame optochten door de straten van de hoofdstad Rangoon. Al gauw groeiden de protesten en gingen ook leken meedoen; er was hoop. Totdat de regering in een paar dagen tijd deze hoop met harde hand neersloeg en het land hermetisch afsloot voor de buitenwereld. Inmiddels is het telefoon- en emailcontact met Birma hersteld, hoewel Birmezen weten dat hun gesprekken worden afgeluisterd en emails vaak worden gecontroleerd.


FOTO: ADREES LATIF

Vrijgevigheid weigeren

Nu [begin december, red.] horen we weinig meer over Birma. Dit betekent echter niet dat de situatie verbeterd is. Er zijn nog sporadisch protesten, en het binnenvallen van huizen en kloosters door de militairen gaat 's nachts gewoon door. Met name in de stad Mandalay protesteren monniken nu ook door geen voedsel aan te nemen van hooggeplaatste militaire gezinnen. Voor een toegewijde boeddhist is het niet kunnen geven van eten aan een monnik iets onvoorstelbaars; degene die wil geven kan dan geen heilzaam karma verrichten.

Minka Nijhuis, een bekende Nederlandse oorlogscorrespondente die veel contacten onderhoudt met de Birmese oppositie, kwam begin november terug na een tijdelijk verblijf in het land. Zij had verschillende afgegrendelde kloosters gezien. Veel monniken worden in detentiecentra vastgehouden en moeten op natgespoten vloeren leven. Er vinden mishandelingen plaats, waarschijnlijk zijn er meer dan tweehonderd doden gevallen. De Birmese bevolking wordt gedwongen door de militairen georganiseerde bijeenkomsten bij te wonen; de junta blijft angst en terreur zaaien. Nijhuis vertelde dat zij de mensen nog nooit zo lamgeslagen had gezien; een stuk uit het hart van Birma lijkt te zijn weggesneden. Het enige winstpunt is misschien het gegeven dat de hele wereld nu weet wat er gaande is in Birma en dat westerse regeringen wakker zijn geschud. Mogelijk kan dit op langere termijn bijdragen aan een verbetering van de situatie in het land. Ook Daw Aung San Suu Kyi, de Birmese oppositieleidster en winnaar van de Nobelprijs voor de vrede in 1991, blijft voor vele Birmezen nog altijd een hoopvol lichtje in de duisternis.

Frits Koster verbleef vijf jaar als monnik in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Zie www.fritskoster.nl.

DOODGAAN IS STOPPEN MET STERVEN

In de herfst van 1999 verscheen de allereerste aflevering van Boeddhanet. Na acht jaar columns over boeddhisme op het internet stopt deze rubriek. Om die reden is sterven het thema van deze laatste Boeddhanet.
Soms lijkt sterven wel de enige zekerheid is die wij in ons leven hebben. Van alles wat er kan gebeuren tijdens de zeventig, misschien tachtig jaar die we op deze aarde hebben, staat één ding vast: uiteindelijk sterven we. Zeker in het Westen doen we soms alsof de dood niet bestaat. Alleen bij het verlies of ziekte van een dierbare staan sommige mensen stil bij de dood. De klap kan dan extra hard zijn; niet alleen het verlies van die persoon is erg, ook de gedachte dat het jou gaat overkomen is confronterend.

In het boeddhisme is dat heel anders. De dood wordt in vele boeddhistische teksten beschreven, en niet als iets wat per definitie iets verschrikkelijks is. Godsdienstgeleerden, mythologen, antropologen en andere wetenschappers kijken gefascineerd naar het Tibetaans Dodenboek, of Bardo Thödol. De naam 'Tibetaans Dodenboek' is een westerse vinding, Tibetanen zullen het eerder kennen onder de naam 'Het Grote Boek van Natuurlijke Bevrijding door te Begrijpen in de Tussenstaat'. Het boek beschrijft minutieus hoe het sterven werkt en wat iemand overkomt wanneer het moment daar is. Natuurlijk is er ook op internet veel verschenen over de Bardo Thödol. Een van de belangrijkste zaken die in het Dodenboek beschreven wordt, zijn de *bardo's*. Dit zijn de tussenstaten waarin we volgens het Tibetaans boeddhisme na de dood in terechtkomen.
Op de website van Katinka Hesselink staat een overzicht en inleiding op het boek (http://www.katinkahesselink.net/boeddha/dodenboek.html). De tekst, geschreven door schrijfster Joan Bakula, legt in eenvoudige taal uit wat de belangrijkste punten uit het boek zijn. Het boek zelf is lastig om te lezen, dus deze tekst is zeker een uitkomst, helemaal voor mensen die nog niet heel erg thuis zijn in het boeddhisme.

Dat in het boeddhisme de dood gezien kan worden als een kans en een uitdaging blijkt wel uit deze zin, die Bakula ook in haar tekst aanhaalt: "Ik ben aangekomen op het moment van de dood, dus nu, door middel van de dood, zal ik alleen de houding aannemen die grenzeloos als de ruimte is, een verlichte toestand van denken, vriendschappelijkheid en compassie is en volmaakte verlichting bereiken voor alle bewuste wezens." Over de *bardo's* en het moment van sterven heeft de Boeddhistische Omroep Stichting 24 november een item uitgezonden.(http://www.buddhistmedia.com/uitzending.aspx?lIntEntityId=868&lIntType=0&lIntYear=2007). Deze uitzending geeft duidelijk weer wat de Tibetaans boeddhistische leer zegt over sterven. In dertig minuten leggen Dagpo Rinpoche en de Dalai Lama uit wat er gebeurt na het sterven en tijdens de wedergeboorte.

Het boeddhisme is niet alleen gericht op de persoonlijke ervaring van het sterven. Het begeleiden van anderen die het stervensproces doormaken is een belangrijk onderwerp. Op Buddhanet.net (http://www.buddhanet.net/spirit_d.htm), staat een interessant Engelstalig artikel over de spirituele behoeften van stervenden. Het artikel geeft hele praktische tips over het geruststellen van mensen die stervende zijn en beschrijft meditaties en voorbereidingsoefeningen die je met een ander kan uitvoeren. De belangrijkste boodschap van de tekst is: helpen om iemand anders te laten loslaten. Benadrukken dat een nieuwe periode begint en dat niets hetzelfde zal zijn. Op de eindeloze cirkel van wedergeboortes na natuurlijk.

In zen wordt de dood op een andere wijze benaderd. Een interessant maar taai artikel van de Buddhist Studies Database (http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-PHIL/ew26931.htm) gaat in op de zienswijze van zen op de dood en vergelijkt het met de gedachten en het onderzoek van Carl Jung.

Waar het één eindigt, begint er weer iets nieuws. Dit is dan misschien het einde van Boeddh@net, maar hierdoor staat de deur open voor nieuwe ideeën, een andere column of een mooie rubriek. Deze kijk is belangrijk, want alleen als je de dood omarmt stop je met sterven. ●

Peter Fijbes



FOTO: NICK SCHLAX



FOTO: MARCELA BARSSE

Tovenaarsleerling

Iedere film die, al is het maar zijdelings, met het boeddhisme te maken heeft, ga ik bekijken. Dat is nou eenmaal zo. Ik weet niet of ik ze allemaal gezien heb, maar toch wel veel. Er zijn er maar een paar die me bijbleven. *Milarepa* is er zo eentje, net als *The Cup* van de Bhutaanse filmer Khyentse Norbu. Een film die op precies de juiste plekken raakte. Eén van de acteurs in die film was Neten Chokling Rinpoche. Later nam hij ook een klein rolletje voor zijn rekening in Khyentse Norbu's tweede film *Travellers and Magicians*. De twee regisseurs zijn vrienden en beiden reïncarnaties van belangrijke lama's. Hun vriendschap stamt zoals sommige bronnen vermelden, nog uit vorige levens…

Door het meespelen in de films van zijn vriend heeft Neten Chokling kennelijk de smaak te pakken gekregen. Hij vatte het ambitieuze plan op om een no-budget speelfilm over het leven van één van Tibets grootste spirituele leraars, Milarepa (1052-1135), te draaien met niet-professionele acteurs.

We zien Thopoga's (Milarepa) jeugdjaren. Wat begint als een veelbelovende jeugd in een welgesteld gezin ontaardt in een regelrechte tragedie nadat zijn vader plotseling overlijdt. Thopoga wordt samen met moeder en zuster onder de hoede genomen van een inhalige oom en tante. Vanaf dat moment leiden ze een slavenbestaan onder erbarmelijke omstandigheden. Als op Thopoga's achttiende verjaardag blijkt dat hij nooit een cent zal zien van zijn vaders erfenis, zint Thopoga's moeder op wraak. Thopoga wordt door haar emotioneel gechanteerd en erop uitgestuurd om zich te bekwamen in zwarte magie. Met veel donder en bliksem stort Thopoga later als volleerde tovenaarsleerling zijn oude dorp in het verderf. Maar al snel krijgt hij spijt van zijn moordzuchtige daad.

Het is een mooie film geworden. Schitterende landschappen (de Spitivalei, Noord-India), sober acteerspel en rustige cameravoering. Zelfs de met weinig geld opgezette *special effects* overtuigen (de film is een coproductie met onder andere de Boeddhistische Omroepstichting). *Milarepa* is misschien geen absolute hoogvlieger, de personages blijven wat tweedimensionaal, maar doet absoluut verlangen naar deel twee. (DE)

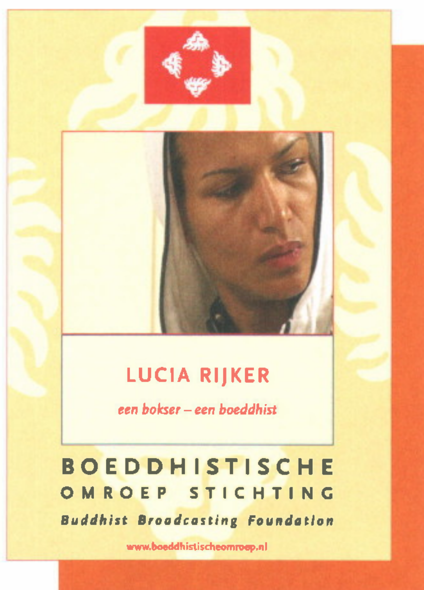


Milarepa
Regie: Neten Chokling, Productie: Shining Moon Productions, 2006, 90 min. Zie: www.milarepamovie.com en voor vertoningen in Nederland www.cinemadelicatessen.nl. Cinemien brengt de film op dvd uit. Te bestellen via www.asoka.nl.



FOTO: SHINING MOON PRODUCTIONS

De boksende boeddhiste



Alleen al de titel van de documentaire roept discussie op: boksen en boeddhisme, dat kán niet samengaan. En dan refereert Lucia Rijker midden in de documentaire aan de lotusbloem die bloeit met zijn voeten in de modder: 'Met het slechte kun je veel waarde creëren, als je er goed mee omgaat.'

Als een boze tiener begon ze met kickboksen op haar veertiende, nadat haar ouders waren gescheiden. Het kon haar niet schelen of ze haar tegenstander zou doodslaan, toen nog niet. Ze werd vier keer wereldkampioen kickboksen en daarna twee keer wereldkampioen boksen. Ergens heeft ze een draai gemaakt, en de laatste tien jaar van haar carrière was ze boeddhist. Door te chanten voerde ze haar concentratie op. 'Ik heb een sterke tegenstander nodig om mijn talent te laten zien en om het beste bij haar tevoorschijn te halen.' Ze laat zich niet provoceren, niet uitlokken om in de corrupte bokswereld zelf ook te manipuleren en agressief te worden.

We zien haar in Amsterdam-Noord, haar geboortestraat, praten met oude buren. Liefdevol verzorgt ze haar Nederlandse moeder in een verzorgingstehuis, die gehandicapt is geworden na een hersenbloeding. We zien prachtige oude beelden van kampioenschappen, we zien haar terug in haar oude sportschool waar ze zo veel uren heeft afgezien en hoe de geur en sfeer haar aan haar oude boosheid herinnert. We zien haar de rol van de slechte vrouwelijke bokser spelen in *Million Dollar Baby* van Clint Eastwood. Ze vertelt journalisten over haar boeddhisme, hoe het boksen op dit niveau door chanten en concentratie mogelijk wordt gemaakt. We zien haar in Suriname, als ze haar wortels zoekt en vindt, we zien haar jongeren op een sportschool en op een gewone school motiveren. Vlak voor haar 'Million Dollar Lady'-gevecht in de Verenigde Staten scheurt ze haar achillespees af en is het afgelopen met boksen. 'Je blijft je grens verleggen maar het houdt een keer op. Soms moet dat op een dramatische manier. Het is nu tijd geworden om over te dragen.'

Wat een overtuigende en prachtige documentaire: Lucia Rijker is een bokser van wereldklasse, een volbloed boeddhist en een prachtvrouw. (DV)

Lucia Rijker, een bokser – een boeddhist.
Regie: George Schouten, Productie: BOS/ Babeth van Loo, 2007, 70 minuten, €22,95. Uitgeverij Asoka distribueert de dvd, zie www.asoka.nl.

Smullen

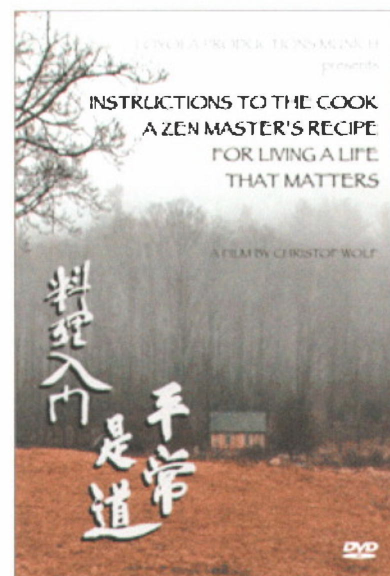
Deze dvd kan op meerdere niveaus 'genuttigd' worden. Zo geeft de film een goed beeld wat Roshi Bernie Glassman en zijn Peacemakers Order de afgelopen decennia tot stand hebben gebracht. In de New Yorkse achterstandsbuurt Yonkers begonnen ze onder meer de Greyston Bakery, de Greyston Family Inn en het Issan House. 'Recepten voor juist levensonderhoud', noemt Glassman het. Projecten waarmee dak- en thuislozen, drugsverslaafden en mensen met AIDS weer een nieuw bestaan konden opbouwen. In de 'toetjes' op deze dvd, de zogenaamde Additional Scenes, zien we ook andere voorbeelden van sociale activiteiten waarmee Glassman bekend is geworden: de retraites op straat en in voormalig concentratiekamp Auschwitz.

Dan is er een niveau waarop het gewoon aardig is om te zien hoe deze Amerikaanse zenmeester een maaltijd bereidt voor zijn huisgenoten en een toevallig aanbellende gast. Zoals je Dogen Zenji's geschrift *Instructies voor de kok* ook letterlijk kunt lezen als richtlijnen hoe je rijst moet koken.

Vervolgens is er de symboliek waar de achttien hoofdstukken waarin deze dvd is ingedeeld van doordrenkt is. De mooiste vind ik zelf de 'beginner's mind' waar Glassman toe aanspoort: niet gaan lopen klagen over wat er allemaal niet is om een lekkere maaltijd (lees: een waardevol leven) te kunnen klaarmaken, maar uitgaan van wat er wel in de koelkast ligt. Sta open voor wat zich aandient, maak de keuken en daarmee je geest schoon en begin gewoon.

Tenslotte nodigen de pakkende statements ("voor wie en wat kook jij eigenlijk?") uit om deze dvd met meerdere personen te bekijken en te gebruiken als aanleiding om met elkaar van gedachten te wisselen.

Er is slechts één nadeel: de 44 minuten zijn zo snel voorbij dat je het gevoel hebt dat je slechts het voorgerecht geserveerd hebt gekregen. (WS)



Instructions to the cook:
A Zen master's recipe for living a life that matters.
Regie: Christof Wolf, Productie: Loyola Productions Munich, 2007, 44 minuten €14,95.
Deze dvd is te bestellen via www.asoka.nl.

HET OOG VAN DE BOEDDHA

Neem drie recente films. De verschillen springen in het oog: westers of oosters, speelfilm of documentaire, draaiend rond een man of een vrouw. De overeenkomst is de boeddhistische inspiratie. In de komende nummers wil *Vorm & Leegte* steeds aandacht besteden aan film. Tips zijn welkom op redactie@vormenleegte.nl.

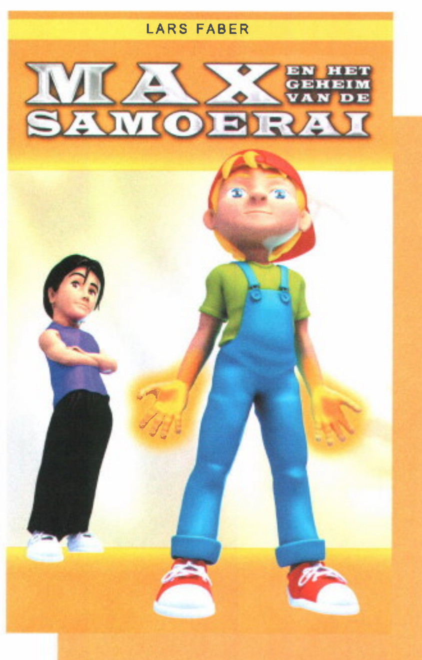
FOTO: ONBEKEND

boeken

Lars Faber

Max en het geheim van de samoerai

Kinetics, 2007, €14,90



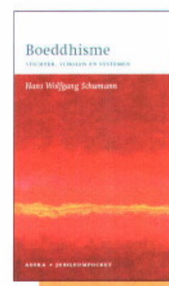
Dit boek gaat over Max. Zijn ouders zijn gescheiden en Max is samen met zijn moeder verhuisd. Daarom moest hij naar een andere school en daar wordt hij erg gepest. Maar na een tijdje krijgt hij steun van Stanley en dan houdt het pesten wel op want Stanley doet aan aikido en kan iedereen aan. Max wil dat ook graag leren en Stanley laat hem zien hoe hij zijn energie kan gebruiken als hij door pestkoppen wordt aangevallen. Na een tijdje oefenen kan Max het. Hij wordt er zelfs zo goed in dat hij het aan Ellen leert. Dat is een meisje uit zijn klas waar hij verliefd op is. Aan het eind van het boek komen Max, Ellen en Stanley in een gevecht met heel gemene jongens terecht, maar dat lossen ze goed op.
Op de site over het boek staat dat het een spannend verhaal is. Dat vind ik eigenlijk niet omdat er niets in gebeurt wat echt aangrijpend is. Ik vind het verder wel een leuk boek en het is goed dat je er ook iets van leert. Hoe je bijvoorbeeld om moet gaan met conflicten en natuurlijk al die oefeningen, want die kan je zelf ook doen. Wat ik wel gek vind, is dat er de hele tijd witregels zijn. Dat leest nogal raar.
(Carlijn Borsboom, 11 jaar)

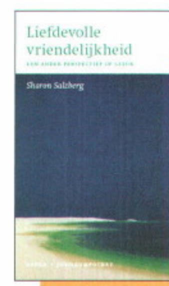
10 jaar Asoka-boeken

Jubileum pockets

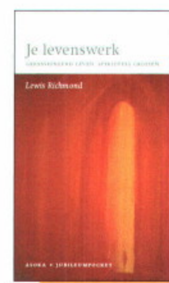
Asoka, 2007, €7,50 per stuk

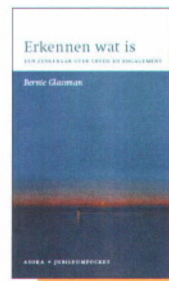
Uitgeverij Asoka is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot dé Nederlandse uitgeverij van boeddhistische boeken. Heeft tegenwoordig elke uitgeverij wel een rijtje boeddhistische populaire werken, Asoka geeft niet alleen populaire werken uit – ook de minder lezers trekkende klassiekers worden systematisch vertaald en uitgegeven; ruim 150 titels in totaal nu.
Vanwege het tienjarig bestaan van uitgeverij Asoka werden tien klassiekers van de uitgeverij heruitgegeven in goedkoop pocketformaat. Historie, maatschappelijk engagement, tekstbespreking, onderzoeken, informatie, inzicht in emoties en leer – allemaal voor een prikje te koop. Zeer toegankelijke boeken voor een breed publiek.
De reeks begint met *Boeddhisme* van Hans Wolfgang Schumann – een mooi overzicht over stromingen en inhoud van het boeddhisme. Verdere Amerikaanse bijdragen zijn *Erkennen wat is*, de immer inspirerende onorthodoxe zen-vrede-en-engagement Bernie Glassman; daarnaast Lewis Richmond over *Je Levenswerk*, en *Liefdevolle vriendelijkheid* van de therava-da-georiënteerde Sharon Salzberg. Thich Nhat Hanh is de enige niet-westerling in de serie met *Leven in aandacht*, commentaar op het satipatthane-soetra.
Nederlandse boeken zijn van Frits Koster, *Bevrijdend Inzicht*, over kennismaken met inzichtsmeditatie (vipassana), van de Nederlandse zenleraren Nico Tydeman en Ton Lathouwers die Nederlandse klassiekers schreven met respectievelijk *Dansen in het Duister* en *Meer dan een mens kan doen*. Eigen weerbarstige ervaringen 'van een respectloze zenleerling' worden door Janwillem van de Wetering vertelt in *Zuivere leegte*.
Het mooie aan de reeks is dat het zovele onorthodoxe figuren aan het woord laat die een stempel hebben gedrukt op boeddhisme in het Westen. Favorieten in deze reeks zijn voor mij Bernie Glassman en het lucide *Boeddhisme zonder geloof* van Stephen Batchelor. (DV)

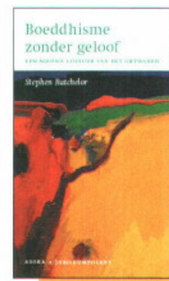


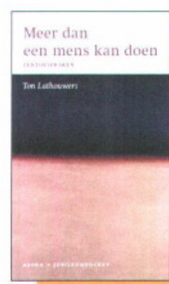


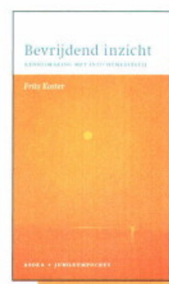


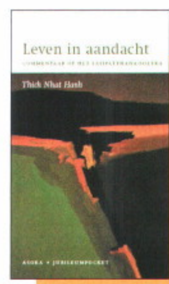


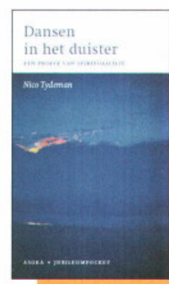












Signalementen (PB & MD)

Meino Zeillemaker
De gezichten van de Boeddha
Asoka, 2007, €14,95

Op deze dubbel-cd zijn teksten te horen die Meino Zeillemaker schreef over de Boeddha, boeddhistische leringen en anekdotes. De teksten worden voorgedragen door Rick Nicolet, Nettie Blanken, Helmert Woudenberg, Pamela Koevoets en Dirk Groeneveld. Hun stemmenspel wordt afgewisseld met (zowel traditionele als moderne) muziekfragmenten. •

Rients Ritskes
Zenmanagement in de praktijk
Asoka, 2007, €16,95

In 2000 verscheen het boekje *De zenmanager* van Rients Ritskes. In *Zenmanagement in de praktijk* zijn de verhalen uit zijn eerdere boek door 'zenmanagers' uit de praktijk voorzien van concrete voorbeelden. Professionals uit diverse werkomgevingen beschrijven hoe hun beoefening van zenmeditatie thema's als kwaliteit,flexibiliteit en conflicthantering heeft beïnvloed. •

Myra de Rooy
Het Windpaardhuis: levensverhalen in de schaduw van Tibet
Asoka, 2007, €16,95

In Dharamsala, het ballingsoord van de Dalai Lama, ontmoet Myra de Rooy een aantal ex-politieke gevangenen die niet naar Tibet kunnen terugkeren. Hun aangrijpende levensverhalen zijn door De Rooy neergezet. Dan bezoekt ze hun geboortegrond en spreekt met hun familie. Informatief en shockerend. •

Olaf Rutten
De tien stadia naar VoetbalVerlichting
Uitgave in eigen beheer, €9,95
ISBN 10 90 810604 1 4
bestellen via www.zoekenleef.nl

De Tien plaatjes van de Os zijn Chinese illustraties die de opeenvolgende bewustzijnsfasen laten zien die tot verlichting leiden. In deze verhalenbundel zijn de plaatjes vervangen door voetbalafbeeldingen en citaten van Johan Cruijff. De tien commentaren zijn vervangen door tien persoonlijke verhalen. Verschillende auteurs schrijven op openhartige wijze over indringende ervaringen uit hun leven en hun zoektocht om daarmee om te gaan. •

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

René Ransdorp
Zwervend met Zhuang Zi
Damon, 2007, €24,95

Begin 2007 verscheen de *Zhuangzi*, één van de belangrijkste geschriften uit het taoïsme, voor het eerst geheel in Nederlandse vertaling. Dit dikke boek is echter niet makkelijk te lezen omdat de vermoedelijke auteur, de Chinese wijsgeer Zhuang Zi (370-280 voor Christus) een ingewikkeld filosofisch jargon gebruikt. Een leeswijzer is dan ook geen overbodige luxe. Met zijn boek *Zwervend met Zhuang Zi. Wegwijs in de taoïstische filosofie* voorziet filosoof René Ransdorp in deze behoefte. Aan de hand van een aantal kernthema's maakt hij duidelijk waar het in het boek om gaat, waarna de lezer zelf zijn weg kan vinden.
Volgens Ransdorp is de *Zhuangzi* waarschijnlijk gebaseerd op de Tao Te Ching van de mysterieuze Lao Zi ('Oude Meester') waarin het begrip 'Tao' centraal staat. Het Chinese woord 'Tao' betekent onder andere 'weg' en duidt de mysterieuze, onkenbare oorsprong van het universum aan. Het onuitsprekelijke en onkenbare Tao is overal aanwezig en leidt alle dingen tot volmaaktheid. De taoïstische wijze probeert dit hoogste principe te volgen door afstand te doen van zijn ego en zijn vastgeroeste zekerheden. Ransdorp toont overtuigend aan dat de hele Zhuangzi in het teken staat van dit onthechten en spontaan worden. Uiteindelijk gaat het erom de openheid van het kind te hervinden. (MD)



Dennis Genpo Merzel
De weg van de mens: zen en het pad van de bodhisattva
Asoka, 2007, €18,95

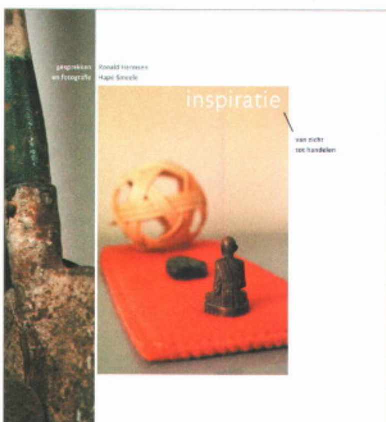


In deze bundel zijn dharmalessen verzameld die Dennis Genpo Merzel gaf in de periode van 1999 tot 2001. Genpo Roshi is een zenleraar die in staat is op een directe en toegankelijke manier te spreken over de zenbeoefening. Dat komt ook in deze bundel tot uitdrukking. De lessen of teisho's zijn in vier delen ondergebracht. Het eerste heet: 'Op zoek naar de weg: de bodhigeest ontwaakt'. Als we een spirituele weg inslaan, denken we vaak dat de waarheid die we zoeken buiten onszelf is gelegen. Maar de zenweg is een weg naar binnen en gaat niet over iets verkrijgen maar over leegmaken en loslaten. In het tweede deel gaat Genpo in op het naar binnen gaan door middel van meditatie. Hij besteedt daarbij aandacht aan de drie basiselementen van zen: de zithouding, de ademhaling en de geest. Maar waar het uiteindelijk om gaat bij zen is één zijn: één met je adem, één met de geluiden om je heen, één met een koan. 'Onze kleine geest verdwijnt en we ontwaken tot één geest. Als we één geest realiseren, vinden we de bevrijding die de Boeddha ook vond. Er is geen scheiding meer, geen geest, niemand die lijdt. De illusie van gescheiden, separaat, zijn is verdwenen.'
Genpo noemt deze ene, ongedeelde geest Big Mind. De realisatie daarvan komt aan bod in deel 3 van het boek: 'Weer

thuis'. In het laatste deel gaat hij in op het manifesteren van Big Mind in alles wat we doen door voortdurende beoefening. Met de 'routebeschrijving' die Genpo presenteert in *De weg van de mens* geeft hij, in de woorden van Bernie Glassman die het voorwoord schreef, 'zijn levende antwoord op de koan hoe mens te zijn in deze tijd'. (PB)

Ronald Hermsen (interviews) en
Hapé Smeele (fotografie)
Inspiratie,
van zicht tot handelen
Asoka, 2006, €24,95

'Ga naar huis en wees aandachtig', zo beschrijft zenleraar Maarten Houtman de essentie van wat hij leerlingen wil meegeven. Het is ook de essentie van dit prachtige lees- en kijkboek, met portretten en stillevens. Interviews en foto's tonen het dagelijkse leven van boeiende en gepassioneerd werkende mensen als hovenier Pieter de Koning, kok Wibi den Hartog, schrijfster Pamela Koevoets, jazz-zangeres Ineke van Doorn en Alida Neslo, die zichzelf beschrijft als veerman tussen werelddelen en kunstenaars.
Het boeddhisme heeft het eigen spoor van de levens van deze originele mensen verdiept. Citaat van Edel Maex, psychiater: 'Bij alles wat ik in zen heb ontdekt, was er het besef: eigenlijk heb ik dat altijd al geweten. Het weten was er altijd al, maar lag tussen zoveel andere dingen verscholen. Ik kreeg de kans om dat er tussenuit te halen en, bij wijze van spreken, op te poetsen en in zijn glans te herstellen.' Ook dit boek verschijnt ter gelegenheid van het tienjarig jubileum van uitgeverij Asoka. (DV)



SEKS VOOR DE BOEDDHA

Tim Ikkyu den Heijer

Met een boeddhistische naam als Ikkyū ontkom je er niet aan om een keer over seks te schrijven. Vreemd, dat je daarover zo weinig hoort. Het einde van het leven fascineert ons mateloos, de oorsprong is beduidend minder populair. Dat wil zeggen: binnen boeddhistische publicaties en spreekbeurten. In de rest van de wereld liggen de zaken anders.

Sex sells, meer dan ooit. Nederlanders kopen een miljoen vibrators per jaar. De porno-industrie verdient meer dan Hollywood en menig 'actrice' kan voor haar dertigste gaan rentenieren. Onderweg naar de stad kom ik langs de wallen, waar prostitutie een toeristische trekpleister voor het hele gezin is geworden. En de parenclubs schijnen uit te puilen. Dat moeten die mensen zelf maar weten, denk ik dan een beetje preuts.
Anderen zijn minder verdraagzaam: ook de tegengeluiden klinken steeds luider. Al die viezigheid moet verboden worden! Met een beroep op geloof en fatsoen eisen moraalrakkers stokslagen of het beschaafde equivalent: Kamervragen. Internet? Filter erop! Naakt? Censureren! Kinderen die knuffelen? Aanklagen! (In de Verenigde Staten natuurlijk). Linksom of rechtsom, seks houdt de mens nogal bezig.

Behalve dan ons boeddhisten. Wij praten liever over aandachtig *afwassen*. En dat is géén eufemisme. Is seks dan het enige verlangen dat wij *en masse* succesvol hebben uitgebannen? Natuurlijk niet. En waarom zouden we ook?

De Boeddha heeft veel regels ingesteld op dit gebied, maar die dienden om jonge monniken boordevol testosteron in de hand te houden. Desondanks verwierven die in veel landen de reputatie van losbandige types. En zo komen we weer bij Ikkyū (de echte). Die zenmeester schreef in zijn gedichten ongebreideld over zijn gevoelens en ervaringen op het seksuele vlak. Meestal lachen we daar een beetje schalks om: de oude snoeper!
Maar Ikkyū was geen 15e-eeuwse Heleen van Royen. Hij beschreef die dingen niet om eens lekker stout te doen, maar simpelweg omdat ze bij het leven horen. Hoe kunnen we pretenderen dat we onszelf en dit bestaan kennen, als we zoiets essentieels negeren?

Zoals u weet, overleed Jan Wolkers in 2007. Wolkers was geen boeddhist. Maar we kunnen veel leren van zijn schaamteloze verwondering over de oerkrachten van ons bestaan. Ik stel voor dat wij Nederlandse boeddhisten Wolkers op de verplichte leeslijst zetten. We hoeven niet door te slaan (we zijn immers van de Middenweg), maar een beetje minder zedig mag heus wel. •

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent

Sluitingsdata kopij papieren uitgave:
8 september, 8 december, 8 maart, 8 juni.
Sluitingsdata website:
doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie:
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website www.vormenleegte.nl vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

20 januari, 17 februari, 9 maart, 13 april, 18 mei
Zhuangzi-leesgroep: vijf bijeenkomsten op zondagen
Tijd: van 11:00 – 13:00 uur. Docent: dr René Ransdorp. Plaats: Art of Chi Centrum, Rustoordlaan 45 G, Eefde. Voor de routebeschrijving zie www.artofchi.nl/route.htm. Kosten leesgroep zijn € 115,– (inclusief BTW, exclusief boek). Jongeren tot 27 jaar en minder kapitaalkrachtigen € 90,– (in overleg). Kosten boek zijn € 24,95; *Zwervend met Zhuang Zi* is in de boekhandel verkrijgbaar.
Informatie en aanmelding per email: zhuangzi-zutphen@chinesefilosofie.nl

27 januari
Dagretraite met Gunabhadri
Tijd: van 11:00 – 17:00 uur
Een hele dag stilte en meditatie midden in de drukte van de stad. Een rustpunt in het volle dagelijkse leven. De meditaties worden uitgelegd en begeleid. Neem je eigen lunchpakket mee. Het is de bedoeling dat je voor de hele dag komt. Opgave niet nodig.
Plaats: Boeddhistisch Centrum Amsterdam, Palmstraat 63, Amsterdam
Website: www.vwbo.nl
Telefoon: 020 4207097.

9 en 10 februari
Meditatieweekend 'Balans vinden'
Plaats: Vipassana Meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen
Inlichtingen: tel. 050-5276051
E-mail: info@vipassana-groningen.nl
Website: www.vipassana-groningen.nl

17 februari
Meditatie in combinatie met boogschieten o.l.v. Lieven Ostyn
Lieven Ostyn is een Belgische arts en zal ons met pijl en boog leren totaal aanwezig te zijn bij iedere handeling en tegelijk onbezorgd te zijn over het resultaat.
Tijd: De zenzondag begint om 10.00 uur en duurt tot ongeveer 15.30 uur.
Kosten: De bijdrage is € 60,-.
Meer informatie: Ithaka Zen & Coaching, Nieuw-Vennep, www.zencoach.nl

19, 20, 21 februari
Lezingen van Wojtek Tracewski
19 in Utrecht, 20 in Amsterdam en 21 in Leeuwarden, Diamantweg-boeddhisme van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Meer informatie:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

2 maart
Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners
Plaats: Hurwenen
Meer info: www.centrumboswijk.nl
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

8 maart
Meditatiedag voor beginners
Tijd: van 10.00-17.00 uur.
Plaats: Zendo 'De Drie Juwelen', Tilburg.
Zazen o.l.v. Jeroen Witkam.
Meer info: http://www.tao-rabbit.nl
E-mail: info@tao-rabbit.nl
Telefoon: 013-5717114.

28 t/m 30 maart
'Nemen en geven (Tong Len)' O.l.v.. Geshe Ngawang Zopa
Tijd: vrijdag 20:00 tot zondag 17:00 uur.
Plaats: Maitreya Instituut Emst
Meer info: www.maitreya.nl

5 april
Voorjaarsstudiedag van de Stichting Psychotherapie en boeddhisme
De Deense psychotherapeute Lene Handberg treedt op deze dag in Utrecht op.
Meer info: http://www.psychotherapieenboeddhisme.nl/o_nieuws.shtm

9 april-25 juni
Bezoek Tibetoloog Donald Lopez
Lopez bezoekt ons land als Numata Visiting Professor op uitnodiging van de Leidse Universiteit. Zijn colleges zullen waarschijnlijk op woensdagen plaatsvinden, van 9 april tot en met 25 juni. De (Engelstalige) lezingen worden in de avonduren gehouden ('The European Discovery of Buddhism'), het werkcollege waarschijnlijk 's middags ('Readings in Modern Tibetan Literature').
Meer info: Talen en Culturen van India en Tibet Universiteit Leiden,
E-mail: TCIT@let.leidenuniv.nl.
Website: http://www.instituutkern.leidenuniv.nl

17-20 april
Insightmeditation retreat with Christina Feldman & John Taesdale
For professionals using Mindfulness, MBSR or MBCT.
Location: Contact Centre for Mindfulness & Mind/Body Medicine. Near Brussels in Belgium.
Site: www.mbsr.be or www.aandacht.be
E-mail: a@aandacht.be
Telefoon: (+32) 494946060.

23 april – 1 mei
Abhidhamma studieretraite
Met Sayadaw U Nandamala, Agganyani en Daw Yuzananan.
Voor iedereen die in de loop van de jaren met de abhidhamma kennis heeft gemaakt en die zich verder wil verdiepen. Dit is de vierde abhidhamma cursus begeleid door Sayadaw U Nandamala. Sayadaw is rector van de Boeddhistische universiteit in Rangoon en komt op uitnodiging naar Duitsland, Nederland en Engeland. De verschillende teamleden zullen cursussen op verschillende niveaus geven.
Plaats: Naarden.
Informatie: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum,
Secretariaat: 020-6264984
Website: http://www.sanghametta.nl
E-mail: gotama@xs4all.nl

voor de monniken in Birma

KARANIYA METTA SUTTA

(Leerrede van de liefdevolle vriendelijkheid)

Sutta-Nipata, 143-152

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven
na de toestand van vrede begrepen te hebben,
die moet kundig, eerlijk, en oprecht zijn,
zachtaardig, voorkomend en bescheiden.

Hij is tevreden en matig, niet veeleisend,
vrij van zorgen en sober levend;
kalm van zinnen en verstandig,
bescheiden, niet gretig bij families.

In zijn gedrag zij er niets laags te vinden
waardoor anderen, verstandigen, hem zouden laken.
Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig,
laten ze alle geluk ervaren in hun hart.

Wat voor levende wezens er ook zijn,
beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal,
of ze nu lang zijn of groot zijn,
middelmatig, kort, klein of fors,

zichtbaar of onzichtbaar, en
of ze ver weg leven of dichtbij,
al geboren of naar geboorte strevend
mogen alle wezens gelukkig zijn.

Laat de een de ander niet vernederen,
en niemand minachten waar dan ook,
laat men elkaar geen leed toewensen
uit boosheid of uit vijandigheid.

Zoals een moeder haar enige kind
met haar leven zou beschermen,
zo moge men tegenover alle wezens
een onbegrensde geest ontplooien

en liefde tegenover de hele wereld.
Laat men een onbegrensde geest ontplooien
naar omhoog, naar beneden en rondom,
niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.

Of men nu staat, loopt, zit of ligt,
zolang als men vrij is van slaperigheid,
moet men zijn aandacht hierop richten.
Dit noemt men hier een goddelijk verwijlen.

Als men geen opinies meer koestert,
deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht,
begeerte naar geneugten verdrijft,
dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in.

voor het welzijn van allen

Als uiting van hun protest, tijdens de marsen, arrestaties, belegering van de kloosters, en in de gevangenissen, reciteren de Birmaanse monniken onophoudelijk deze soetra als bede voor liefdevolle vriendelijkheid.

FOTO: NEVADA WIER